La cocina de Tailandia es todo un ejemplo de maestría en la combinación de los productos más sugerentes de la cocina asiática. Las especias dulces y aromáticas revisten de complejidad las salsas al curry y, al mezclarse con el jengibre thai (*kha*) y los exóticos aromas de la hierba de limón y las hojas de lima, confieren a la comida tailandesa su incomparable sabor.

Ahora tiene la posibilidad de preparar en casa los platos más representativos de esta fascinante cocina con las sencillas recetas ilustradas y explicadas paso a paso que presentamos en este libro.

ISBN 3-89508-834-X



KÖNEMANN

Anne Wilson

Cocina TAILANDESA

Indicaciones prácticas

Para principiantes



Para cocineros con poca experiencia



Para cocineros avanzados



En esta obra las medidas se expresan en gramos y litros. Además, se emplea la taza como medida –con capacidad de 250 ml– tanto para ingredientes líquidos como sólidos. El peso medio de los huevos a emplear en las recetas es de 60 g. La capacidad y el peso de las conservas varían ligeramente según el producto y el fabricante, por lo que recomendamos escoger el que más se aproxime al indicado en la receta.

Unidades de medidas y abreviaturas

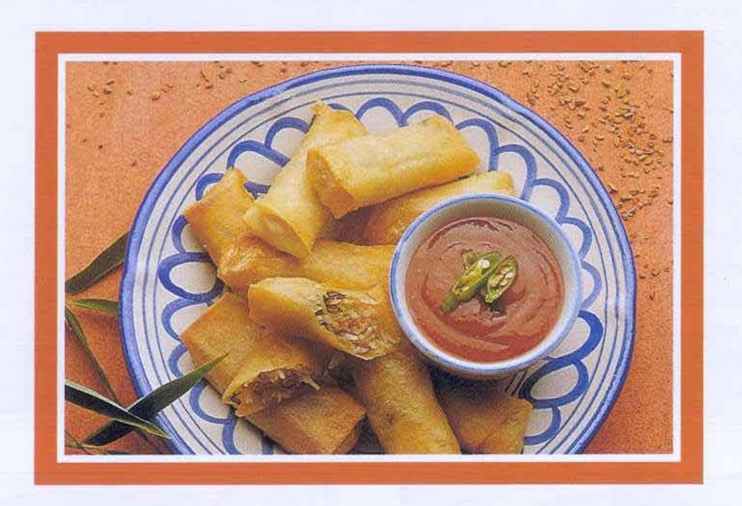
Taza	= 250 ml
Cucharada	= cuchara sopera poco colmada o 20 ml
Cucharadita	= cucharilla de café rasa o 5 ml
g	= gramo
kg	= kilogramo
ml	= mililitro
l	= litro

Este libro ha sido producido por
Murdoch Books, Wharf 8/9, 23 Hickson Road, Miller's Point, NSW 2000 Australia
Título original: *Thai Cooking*

Bonner Str. 126, D-50968 Köln
Traducción del inglés: Ana Alcaina para LocTeam S.L., Barcelona
Redacción y maquetación: LocTeam S.L., Barcelona
Impresión y encuadernación: Miracle Printing Co., Ltd.
Printed in Hong Kong, China – Impreso en Hong Kong, China
ISBN 3-89508-834-X

10 9 8 7 6 5

Cocina TAILANDESA



Jacki Passmore

KÖNEMANN

Aperitivos y Entrantes

Al comienzo de las comidas, los aperitivos tailandeses son una irresistible tentación para el paladar, con los exóticos sabores de la hierba de limón, las hojas de lima y las especias aromáticas. Dos o tres resultan idóneos para empezar la comida.

Tostadas de cerdo y gambas



1 cucharada de gambas chinas secas
1 cucharada de cilantro picado
2 dientes de ajo
125 g de gambas peladas y hervidas
500 g de carne magra de cerdo, picada
1 cucharada de salsa de pescado
1 huevo
6 rebanadas de pan blanco duro
aceite vegetal para freír

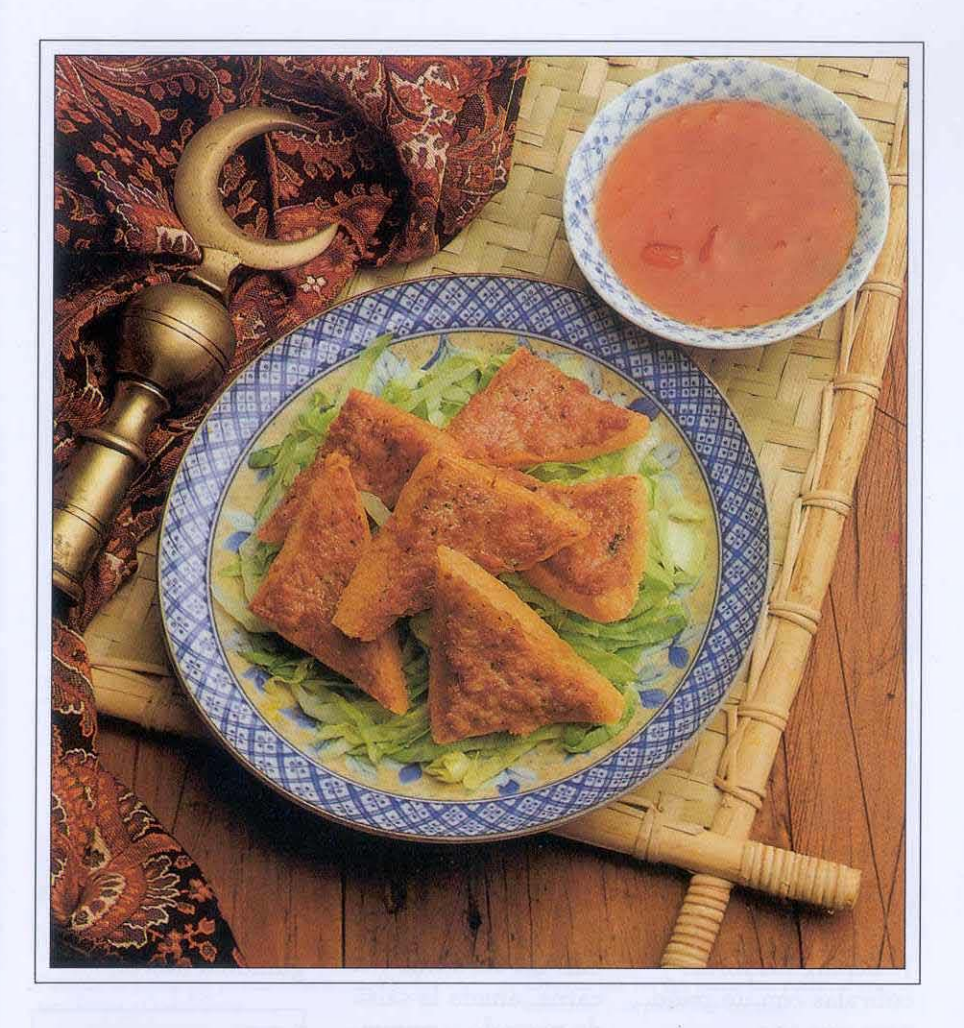
Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 20 minutos
Para 24 unidades

1 Mezcle bien en una picadora las gambas secas, el cilantro y el ajo. Añada las gambas frescas y el cerdo y tritúrelo todo hasta obtener una masa consistente.
2 Aderécelo con salsa de pescado, agregue el huevo y pique hasta que todo esté suficientemente mezclado.
3 Extienda la mezcla uniformemente sobre el pan, recorte los bordes y divida las rebanadas en cuatro triángulos.
4 En una sartén con aceite caliente, fría sólo cuatro o cinco rebanadas a la vez. Sumérjalas en el aceite y fríalas hasta que se doren, luego déles la vuelta y fríalas un poco por el otro lado.
5 Colóquelas en una rejilla y séquelas sobre papel absorbente.
6 Distribúyalas sobre tiras de lechuga, con un bol de salsa agridulce y sírvalas calientes.

Consejo
Si lo desea, corte el pan por la mitad para obtener 18 tostadas más grandes.


Pique bien las gambas, el cilantro y el ajo.


Extienda la mezcla uniformemente sobre las rebanadas de pan.




Recorte los bordes del pan y divida las rebanadas en cuatro triángulos.


Fría las tostadas en pequeñas tandas a fuego medio hasta que se doren.

Rollitos de primavera



Use verduras frescas.

Tiempo de preparación: 30 minutos + 20 minutos en remojo
Tiempo de cocción: 10 minutos
Para 36 unidades pequeñas o 12 grandes

1 paquete de tortas para rollitos de primavera congeladas
50 g de fideos deshilachados, remojados en agua caliente durante 20 min.
4 setas chinas secas, remojadas en agua caliente durante 20 min.
1 cucharada de cilantro picado
1/2 cucharadita de ajo picado
50 g de brotes de bambú picados
1 cebolleta grande picada fina
1 zanahoria pequeña rallada
1 hoja de col picada fina
100 g de brotes de soja picados
125 g de carne picada de cerdo o pollo
1 cucharada de salsa de pescado
aceite vegetal para freír

1 Separe las tortas y cúbralas con un paño para que se descongelen.
2 Escurra los fideos y córtelos en tiras de 4 cm. Escurra las setas, quíteles los tallos y píquelas bien. Mezcle las setas y los fideos con las hierbas, las verduras y la carne, añada la salsa de pescado y remueva hasta que esté bien mezclado.
3 Para obtener rollos pequeños, divida las tortas en cuartos, sepárelos y cúbralos de nuevo con el paño. Ponga una parte del relleno sobre la esquina de una torta. Doble uno de los bordes por encima del relleno y los dos extremos laterales hacia dentro. Acabe de enrollar la torta hasta que el relleno quede bien cubierto. Humedezca el borde para sellar las puntas. Si desea obtener rollos más grandes use toda la torta.
4 Prepare una rejilla con papel absorbente junto a una sartén o un wok con aceite caliente. Sumerja tres o cuatro rollitos y fríalos hasta que se doren. Deje que se escurran en la rejilla.
5 Colóquelos en una bandeja y adórnelos con cilantro o perejil. Sírvalos con salsa de guindilla dulce.

Consejo

Envuelva las tortas que no haya usado en dos capas de film transparente y póngalas en el congelador. Si están algo secas cuando las necesite, frótelas con un paño húmedo.





Añada la salsa de pescado a la carne, las verduras y los fideos.



Divida las tortas para los rollitos en cuartos y separe las tortas.



Coloque una cucharada de relleno sobre la esquina de la torta y cúbrala.



Doble los laterales hacia dentro y enrolle la torta hacia la parte superior.

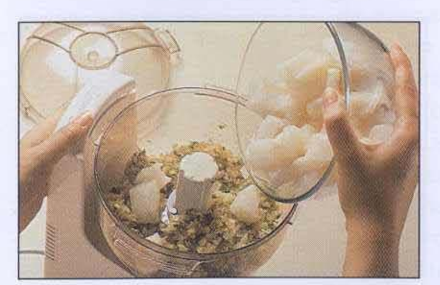


Tortitas de pescado

Tiempo de preparación: 15 minutos
Tiempo de cocción: 10 minutos
Para 24 unidades

2 hojas secas de lima cafre remojadas (vea nota)
1 cebolla pequeña
3 rodajas gruesas de jengibre
1 cucharada de cilantro picado
1 diente de ajo
1 trozo de raíz de hierba de limón (1 x 2 cm)
1 guindilla verde sin semillas
350 g de filete de pescado blanco
1 huevo
1½ cucharadas de salsa de pescado
8 judías verdes cortadas finas
aceite vegetal para freír

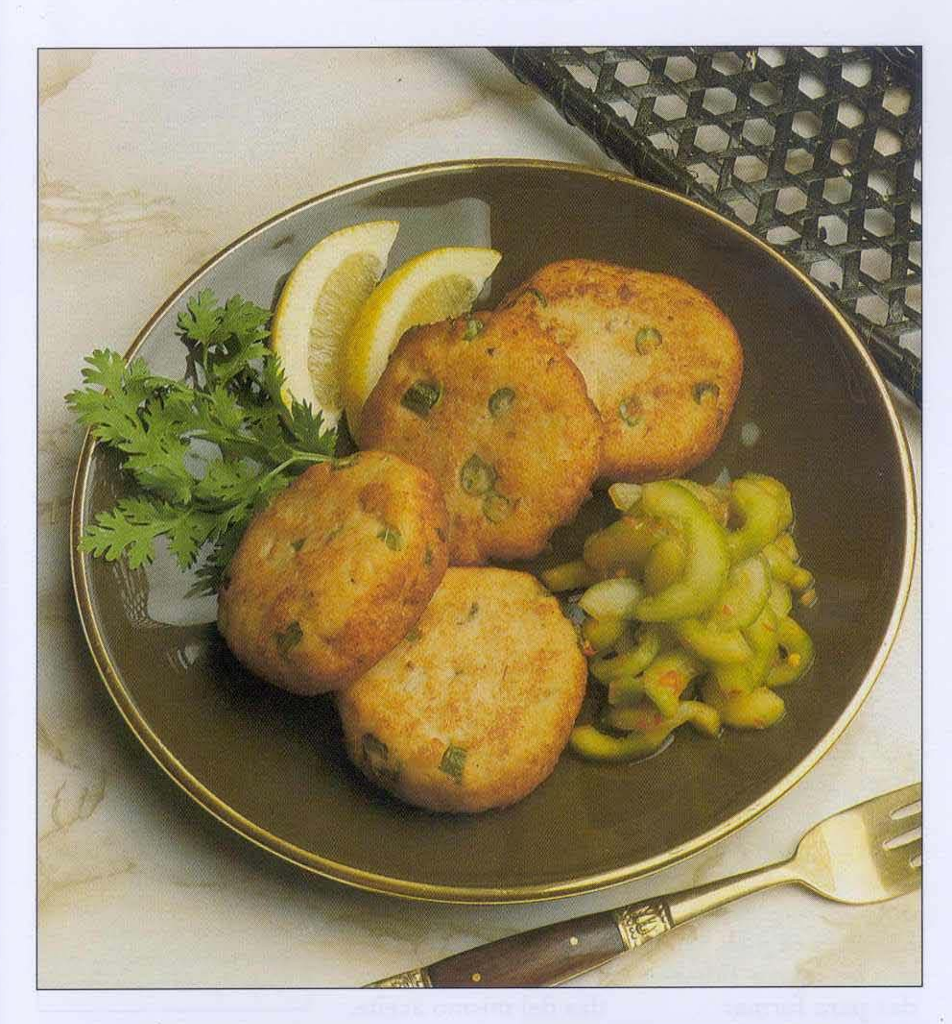
1 Escurra las hojas de lima cafre y córtelas muy finas, desechando el nervio central.
2 En una picadora, mezcle la cebolla, el jengibre, el cilantro, el ajo, la hierba de limón y la guindilla hasta obtener una masa homogénea.
3 Corte el pescado en dados y tritúrelo en la picadora hasta que la mezcla sea fluida. Añada 3-5 cucharadas de agua fría, el huevo y la salsa de pescado y píquelo todo hasta que la masa sea uniforme.
4 Incorpore las judías y las hojas de lima troceadas y mézclelo bien.
5 En una sartén con aceite caliente, ponga varias cucharadas de la mezcla y fríalas por ambos lados hasta que se doren bien.
6 Retire las tortitas y déjelas escurrir sobre papel absorbente. Sírvalas calientes en una bandeja con gajos de limón y perejil, acompañadas de salsa de pepinos.
Nota: Deje en remojo las hojas de lima cafre durante al menos 15 minutos en agua caliente. En su lugar, puede usar hojas de lima o de limones frescos ligeramente blanqueadas en agua hirviendo.



Triture el pescado con los condimentos hasta obtener una masa uniforme.



Coloque la mezcla en un bol, añada las judías y las hojas de lima y remueva.





Ponga varias cucharadas en aceite hirviendo y fríalas hasta que se doren.



Retire las tortitas con un colador y deje que se escurran bien.

Bolitas de cerdo con salsa de cacahuete



Tiempo de preparación: 15 minutos
Tiempo de cocción: 15 minutos
Para 4-6 personas

500 g de carne picada de cerdo
2 cucharadas de hojas de cilantro bien picadas
2 cucharaditas de ajo machacado
1/4 taza de salsa de pescado
3/4 taza de aceite vegetal
1 guindilla roja sin semillas, picada
1 cucharadita de jengibre rallado
2 cucharadas de crema de cacahuete
1 cucharada de azúcar moreno
1/2 taza de crema de coco
1 cucharadita de albahaca picada

1 Mezcle el cerdo con la mitad de las hojas de cilantro, del ajo y de la salsa de pescado. Amase la mezcla hasta obtener una pasta homogénea y trabájela con las manos húmedas para formar bolitas.
2 Fríalas en aceite hasta que se doren bien (5 min.). Retírelas y manténgalas calientes, escurra el aceite, seque la sartén y ponga dos cucharadas del mismo aceite.
3 Rehogue el resto del ajo con la guindilla y el jengibre durante 1 min., añada las hojas de cilantro, la salsa de pescado, la crema de cacahuete, el azúcar y la crema de coco y remueva a fuego medio hasta que espese junto con la albahaca picada.
4 Ponga las bolitas en un plato y coloque un bol con la salsa en el centro. Sirva este delicioso aperitivo con palillos.

CONSEJO

El cilantro es un elemento fundamental de la cocina tailandesa. Sus raíces, tallos y hojas se emplean en las pastas al curry, así como en salsas muy condimentadas. Dado su peculiar sabor, no resulta agradable para todo el mundo, por lo que puede omitirlo.



Amase la carne de cerdo, el cilantro, el ajo y la salsa de pescado.



Con las manos húmedas, dé a la masa forma de bolitas.





Fría las bolitas en aceite hasta que se doren, durante unos 5 minutos.



Vierta la crema de coco sobre la salsa de cacahuete y remueva hasta que espese.

Satay de pollo



500 g de pechuga de pollo sin piel
1 diente de ajo
1 cebolla pequeña, por la mitad
2 cucharadas de azúcar moreno
2 cucharadas de salsa de pescado
3 cucharadas de aceite vegetal o de cacahuete
1/2 taza de crema de cacahuete
3/4 taza de crema de coco
1 1/2 cucharadas de salsa de guindilla dulce tailandesa
1 cucharadita de aceite vegetal o de cacahuete adicional para la parrilla

Tiempo de preparación: 25 min. + 3-4 horas en reposo
Tiempo de cocción: 10 minutos
Para 24 brochetas

1 Corte el pollo en tiras finas de unos 2 cm de ancho y ensártelas en brochetas de bambú satay untadas en aceite. Colóquelas en un plato plano.

2 En una picadora, mezcle el ajo, la cebolla y la mitad del azúcar y de la salsa de pescado. Tritúrelo todo hasta obtener una masa uniforme y eche agua fría para diluirla. Vierta la mezcla sobre el pollo, cúbralo con film transparente y déjelo reposar 3-4 horas, dándoles la vuelta varias veces.

3 Hierva el resto de ingredientes en una cacerola pequeña a fuego medio unos 4 minutos para obtener una salsa cremosa.

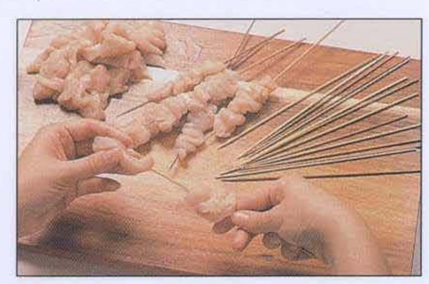
4 Unte los satays con aceite y áselos en la parrilla hasta que se doren por la superficie y estén bien hechos. Déles la vuelta a menudo y úntelos con aceite las veces necesarias.

5 Disponga los satays a modo de abanico sobre una fuente redonda con la salsa en el centro.

CONSEJO
Ponga en remojo las brochetas en agua fría antes de usarlas para que no se quemen en el grill.

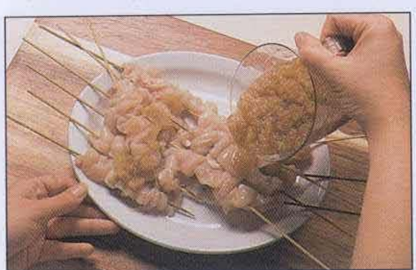


Corte las pechugas de pollo en tiras finas de unos 2 cm de ancho.



Ensarte las tiras de pollo en brochetas de bambú untadas con aceite.





Adobe el pollo con la mezcla de cebolla durante 4 horas.



Añada los demás ingredientes y remueva hasta obtener una crema.

Cangrejo en salsa



Sírvalo con galletitas.

Tiempo de preparación:
20 minutos
Tiempo de cocción:
5 minutos
Para 4-6 personas

200 ml de crema de coco
300 g de carne de cangrejo de lata, congelada o fresca
¼ cucharadita de sal
2 cebolletas picadas muy finas
2 cucharadas de cilantro o de menta picada fina
1 cucharada de zumo de limón
1 guindilla verde fresca, picada y sin semillas
pimienta blanca
2 platos de hortalizas (zanahorias, pimientos, apio, cebolletas, coliflor o brécol y pepino)

1 Hierva a fuego lento en una cacerola pequeña el coco, el cangrejo y la sal durante 5 minutos.

2 Añada los demás ingredientes excepto las verduras y déjelo enfriar. Sepárelo en dos bols pequeños y sírvalo con verduras troceadas.

Consejo

Hierva la crema de coco a fuego medio, removiendo a menudo para que se evapore. De lo contrario, se cortará.



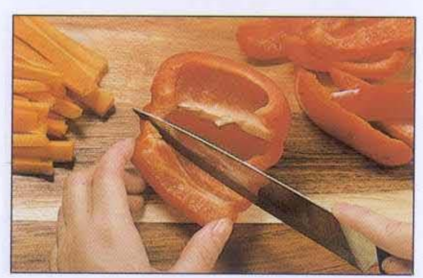
Desmenuce la carne de cangrejo con un tenedor en trocitos iguales.



Incorpore la carne de cangrejo a una cacerola con crema de coco.



Retire las semillas y pique bien la guindilla. Use guantes como protección.



Corte las hortalizas en largas tiras de 4 cm aproximadamente.

Puré de cerdo



Se puede preparar el día anterior.

Tiempo de preparación: 10 minutos
Tiempo de cocción: 10 minutos
Para 4 personas

180 g de carne picada de cerdo
2 cucharadas de aceite
1/2 cucharadita de ajo machacado
1/2 cucharadita de raíz de hierba de limón picada fina (vea nota)
1 cucharadita de guindilla picante
2 cucharadas de crema de cacahuete
1 taza de crema de coco
1 1/2 cucharadas de salsa de pescado
1 1/2 cucharaditas de azúcar moreno
2 cucharaditas de cilantro (opcional)
1 paquete de galletas de arroz

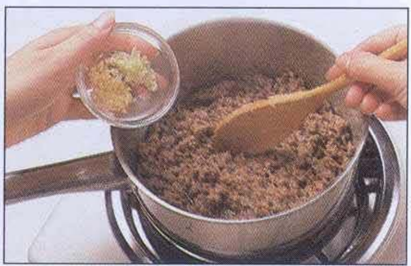
1 Fría la carne de cerdo en aceite vegetal o de cacahuete hasta que adquiera un buen color, añada el ajo y la hierba de limón y fríalo todo de 1 a 2 minutos.
2 Añada la salsa de guindilla, la crema de cacahuete, la salsa de pescado y el azúcar moreno y manténgalo en el fuego hasta que espese. Añada el cilantro si desea usarlo.
3 Divida la salsa caliente en 2 cuencos pequeños y colóquelos en un plato, rodeados de las galletas japonesas de arroz.
Nota: Use sólo la parte de la raíz verde pálido de la hierba de limón. Las hojas sedosas superiores pueden usarse para hacer té "citronella", famoso por sus propiedades curativas y calmantes.

CONSEJO

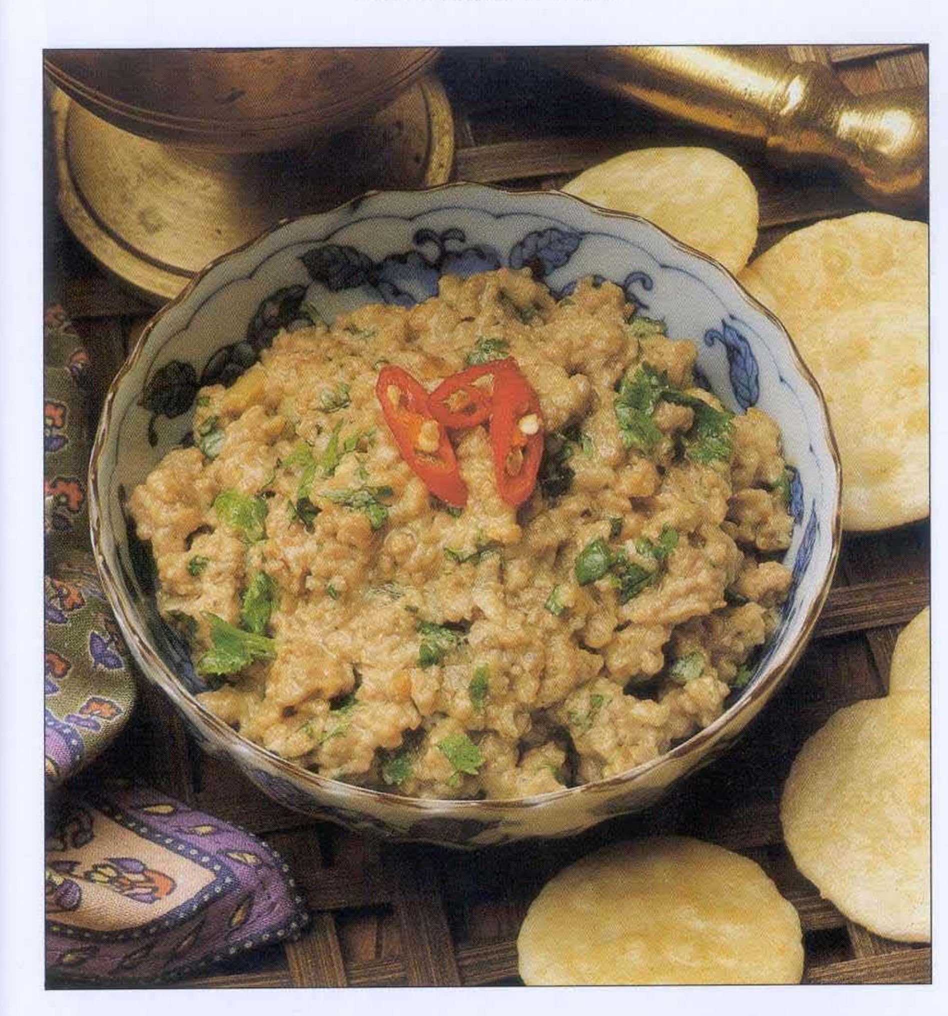
Puede servir el puré de cerdo con bastoncillos de verduras frescas: pruebe con zanahorias, coliflores y pimientos rojos y verdes. Si lo desea puede sustituir la carne de cerdo por pollo o ternera.

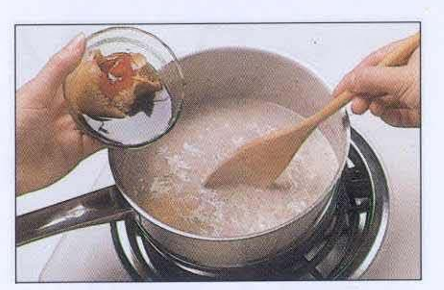


Ponga el cerdo en una cacerola, removiendo hasta que esté en su punto.



Añada el ajo y la hierba de limón bien picados. Cuézalo 2 minutos.





Incorpore la crema de cacahuete, la salsa de pescado y la salsa de guindilla.



Siga removiendo hasta que espese, añada el cilantro y sírvalo caliente.

Saquitos



Lo mejor es degustar estas delicias recién hechas.

Tiempo de preparación: 30 minutos
Tiempo de cocción: 12 minutos
Para 30 unidades

1 cebolleta picada gruesa
5 castañas de lata, escurridas
200 g de carne picada de cerdo
3 cucharaditas de salsa de soja clara o de pescado
30 tortas de won ton
aceite para freír

1 Pase la cebolleta y las castañas por la picadora y añada la carne de cerdo y la salsa hasta conseguir una masa uniforme.
2 Use un pincel de pastelería mojado en agua para humedecer una zona cuadrada a 2 cm de los bordes de la torta.
3 Coloque una cucharadita de la masa en el centro de cada torta.
4 Envuelva el relleno con los bordes hasta cubrirlo casi totalmente, presionando la parte húmeda y dejando los picos de los bordes hacia fuera. Colóquelos en un plato con harina.
5 Ponga el aceite a calentar a fuego fuerte. Cuando empiece a humear, reduzca la llama ligeramente. Fría los saquitos de seis en seis, hasta que la pasta esté de color dorado oscuro.
6 Retire los saquitos con un colador y póngalos a escurrir sobre una rejilla cubierta por papel absorbente.
7 Sírvalos calientes con salsa de guindilla dulce.

CONSEJO

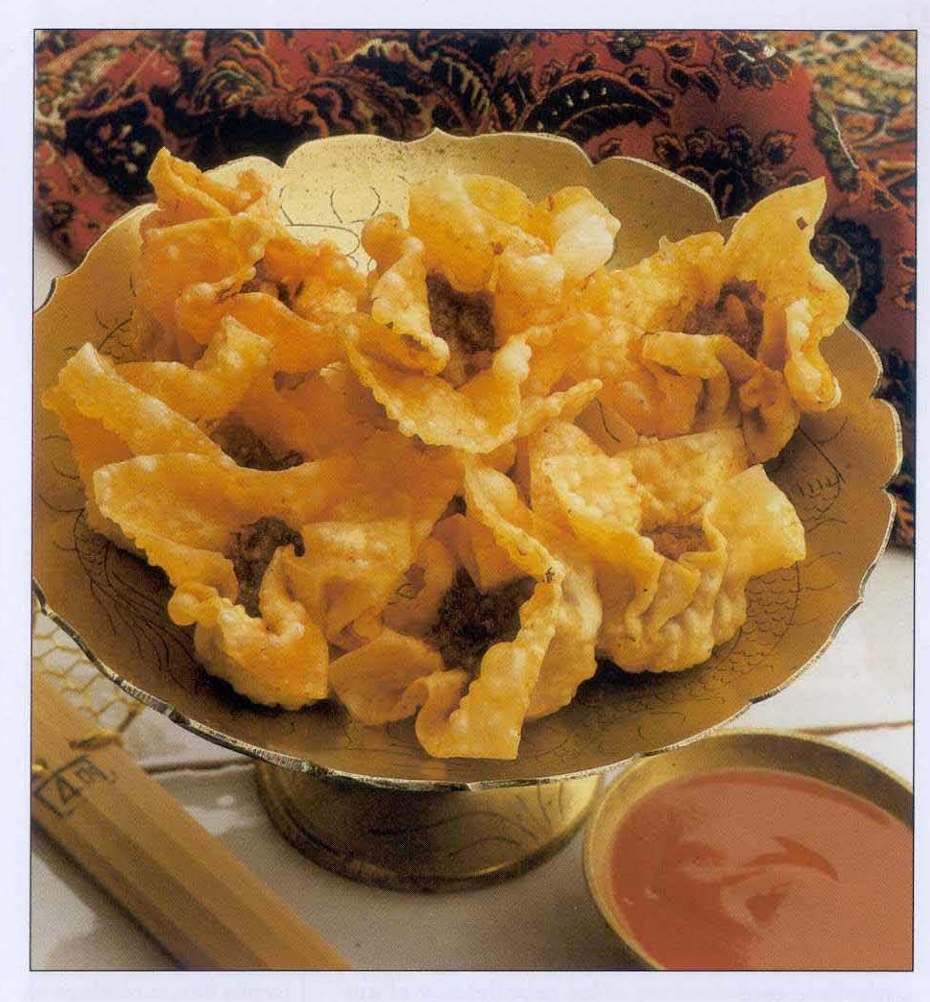
Las castañas suelen estar a la venta en conserva, con agua, enteras o cortadas. Una vez abiertas pueden mantenerse en agua hasta 1 semana, pero deberá cambiar el agua a diario. Añaden un toque crujiente y ligeramente dulce a los fritos, las verduras, los tallarines y los sabrosos rellenos.



Humedezca todas las tortas de won ton con un pincel mojado en agua.



Coloque una cucharadita de relleno en el medio de cada torta.





Envuelva el relleno con los bordes de la torta dejando las puntas hacia fuera.



Deje escurrir los saquitos en una rejilla cubierta con papel absorbente.

Tallarines crujientes



Tiempo de preparación: 30 minutos
Tiempo de cocción: 20 minutos
Para 6 personas

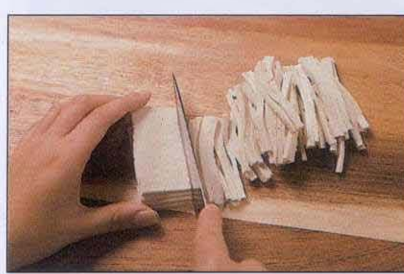
1 taza de aceite vegetal o de cacahuete
1 trozo de Tofu (4 x 4 cm)
100 g de pechuga de pollo sin piel, cortada en dados
200 g de fideos de arroz finos
100 g de gambas pequeñas peladas
2 cebolletas picadas
1 cucharadita de ajo machacado
2 huevos, poco batidos
1/3 taza de azúcar
3 cucharadas de zumo de lima
5 cucharaditas de vinagre blanco
2 cucharadas de agua
2 1/2 cucharadas de salsa de pescado
1 cucharadita de guindilla en polvo
100 g de brotes de soja
6 ajos tiernos en tiras de 5 cm

1 Corte el tofu en lonchas finas y fríalo en un wok o una sartén con aceite hasta que la superficie esté crujiente. Rehogue el pollo hasta que cambie de color, retírelo y póngalo aparte. Fría los tallarines hasta que aumenten de tamaño y estén blancos y crujientes, luego retírelos y déjelos escurrir. En la sartén deje sólo 2 cucharadas de aceite.
2 Sofría las gambas, las cebolletas y el ajo durante 1 1/2 minutos y retírelas.
3 Vierta el huevo batido en la sartén. Cuando comience a hacerse, rómpalo con la espátula del wok, retírelo cuando se haga y limpie el wok.
4 Rehogue el azúcar, el zumo de lima, el vinagre, el agua y la salsa de pescado en la sartén. Añada la guindilla en polvo y fríalo todo durante 1-2 minutos. Agregue los tallarines fritos y remueva la salsa a fuego fuerte, añada el tofu, el pollo, las gambas, las cebolletas, el ajo y los huevos. Continúe removiendo despacio para que se mezclen durante unos 3 minutos.
5 Póngalos en un plato y adórnelos con los brotes de soja.

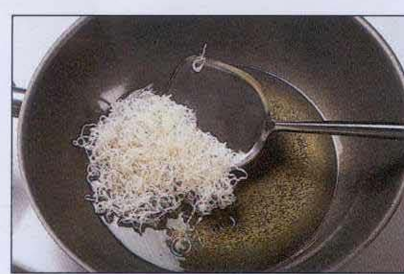
Consejo

En vez de añadir los 2 huevos, fría uno de ellos como si fuera una tortilla fina, enróllela hacia la parte superior y trocéela en tiras muy finas. Coloque el plato ya preparado en un cono sobre el plato en que vaya a servirlo y adórnelo con las tiras de huevo.

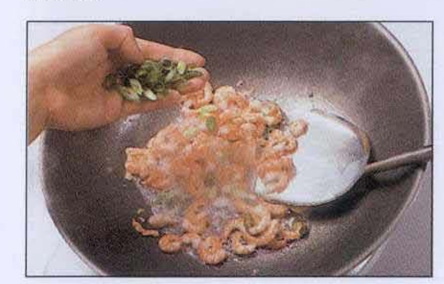




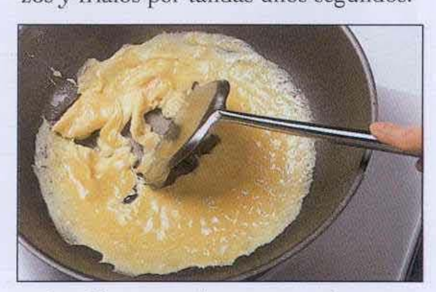
Trocee el tofu en lonchas finas y luego en tiras.



Desmenuce los fideos en pequeños trozos y fríalos por tandas unos segundos.



Rehogue las gambas, las cebolletas y el ajo durante 2 minutos.



Eche el huevo en la sartén y, mientras se hace, remueva con la espátula.

Sopas y Ensaladas

Las sopas y ensaladas tailandesas saben combinar a la perfección gusto, textura y color. Las ensaladas suelen aliñarse con zumo de lima y salsa picante de pescado.

Sopa picante de langostinos



Tiempo de preparación: 10 minutos
Tiempo de cocción: 12 minutos
Para 4 personas

- *5 tazas de caldo de pescado*
- *1 raíz de hierba de limón picada*
- *1 lima pequeña*
- *2 hojas secas de lima cafre*
- *1 guindilla roja fresca sin semillas*
- *8 langostinos frescos*
- *2 calamares ya limpios, en anillas*
- *2 cucharadas de salsa de pescado*
- *1 cebolleta picada*
- *4 ramitas de cilantro*

1 Hierva el caldo de pescado, añada la hierba de limón, los gajos y las hojas de lima y la guindilla, cuézalo a fuego lento 6-7 min. y cuélelo.
2 Pele los langostinos dejando la cola y retire el intestino.
3 Cueza el caldo con los langostinos, los calamares y la salsa 4 min. a fuego lento. Adorne con cebolletas y cilantro.



Añada la hierba de limón, las hojas de lima, la lima y la guindilla al caldo.



Pele los langostinos, dejando la parte de la cola intacta.



Efectúe un corte en el vientre y retire el hilo intestinal.



Eche los langostinos y las anillas de calamar al caldo después de colarlo.

Sopa de pollo y leche de coco



Acompañamiento ideal.

Tiempo de preparación: 10 min. + 15 min. en remojo
Tiempo de cocción: 8 minutos
Para 4 personas

- *2 hojas secas de lima cafre remojadas 15 min. ó 1 raíz de hierba de limón, cortada longitudinalmente*
- *1 trozo de jengibre tailandés* (kha) *o jengibre joven (de 1x3 cm)*
- *1 guindilla roja cortada, sin semillas*
- *400 ml de leche de coco*
- *150 g de pechuga de pollo sin piel*
- *2 cucharadas de salsa de pescado*
- *1 cucharada de zumo de lima*

1 Escurra las hojas de lima y colóquelas (o la raíz de hierba de limón) en una cacerola con el jengibre cortado a trozos gruesos, la guindilla, la leche de coco y $1^1/_2$ tazas de agua. Tape la cacerola, ponga la sopa a hervir y deje que hierva durante 5 minutos.

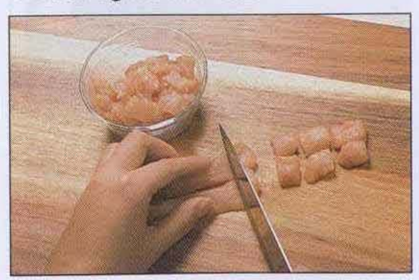
2 Añada el resto de ingredientes, hiérvalo todo hasta que el pollo adquiera un tono blanquecino (unos 3 min.) y sirva la sopa.



Parta la raíz de hierba de limón por la mitad, longitudinalmente.



Eche agua en la cacerola con la leche de coco, la guindilla, el jengibre y la raíz.



Quite la piel y trocee las pechugas de pollo en dados de 2 cm.



Añada los demás ingredientes a la cacerola y hiérvalos durante 3 min.

Ensalada de papaya



Tiempo de preparación:
15 minutos
Tiempo de cocción:
ninguno
Para 4-6 personas

1 papaya mediana (unos 750 g)
¼ taza de gambas chinas secas, remojadas en agua hirviendo 10 min.
1 cucharadita de ajo machacado
4-6 cucharadas de zumo de lima
4-6 cucharadas de salsa de pescado
1-2 cucharaditas de azúcar
1-4 cucharaditas de salsa de guindilla
pepino y cebolletas para adornar

1 Pele la papaya y córtela en dados grandes.

2 En una picadora o mortero, triture las gambas y el ajo hasta obtener una pasta y añada la mitad del zumo de lima o limón y de la salsa de pescado. Viértalo sobre la papaya.

3 Añada el resto del zumo y de la salsa de pescado, junto con el azúcar y la salsa de guindilla dulce al gusto lentamente. El sabor de la ensalada debería ser agridulce.

4 Coloque la ensalada en una fuente con hojas de lechuga y adorne con tiras finas de pepino o cebolletas.



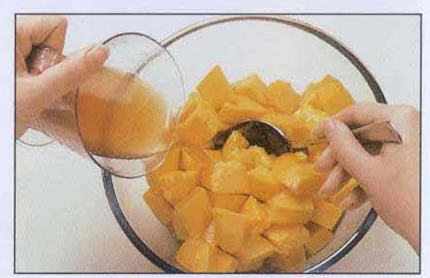
Pele una papaya mediana con un pelador.



Retire las semillas de la papaya y córtela en dados.



Machaque las gambas y el ajo hasta obtener una mezcla homogénea .



Vierta el aliño sobre la papaya y remueva con suavidad para mezclarlo.

Ensalada de pollo y menta



Tiempo de preparación: 10 minutos
Tiempo de cocción: 5 minutos
Para 4 personas

400 g de pechuga de pollo sin piel
2 cebollas rojas medianas
1/4 pimiento verde
1 guindilla roja pequeña, sin semillas
1 manojo de menta
1 cucharada de salsa de soja
1 cucharada de salsa de pescado
1 1/2 cucharadas de zumo de limón
1/4 cucharadita de ajo picado fino
1/2 cucharadita de jengibre picado
1 1/2 cucharaditas de azúcar
1/2-1/4 cucharadita de guindilla asada (vea nota)

1 Trocee el pollo en dados pequeños. Ponga un wok o una sartén antiadherente a calentar y fría el pollo sin aceite a fuego fuerte hasta que se vuelva blanco. Retírelo del fuego y manténgalo caliente.

2 Pele y corte las cebollas de arriba abajo para obtener finas tiras curvadas. Corte el pimiento en trozos de igual tamaño y pique bien la guindilla.

3 Separe los tallos de la menta de las hojas, cortando las más grandes por la mitad y mezcle el pollo con las cebollas, el pimiento, la guindilla y dos tercios de la menta.

4 Remueva la soja y la salsa de pescado con el zumo de limón, el ajo, el jengibre, el azúcar y la guindilla. Eche la mezcla sobre la ensalada, revuélvala un poco y sírvala adornada con el resto de la menta.

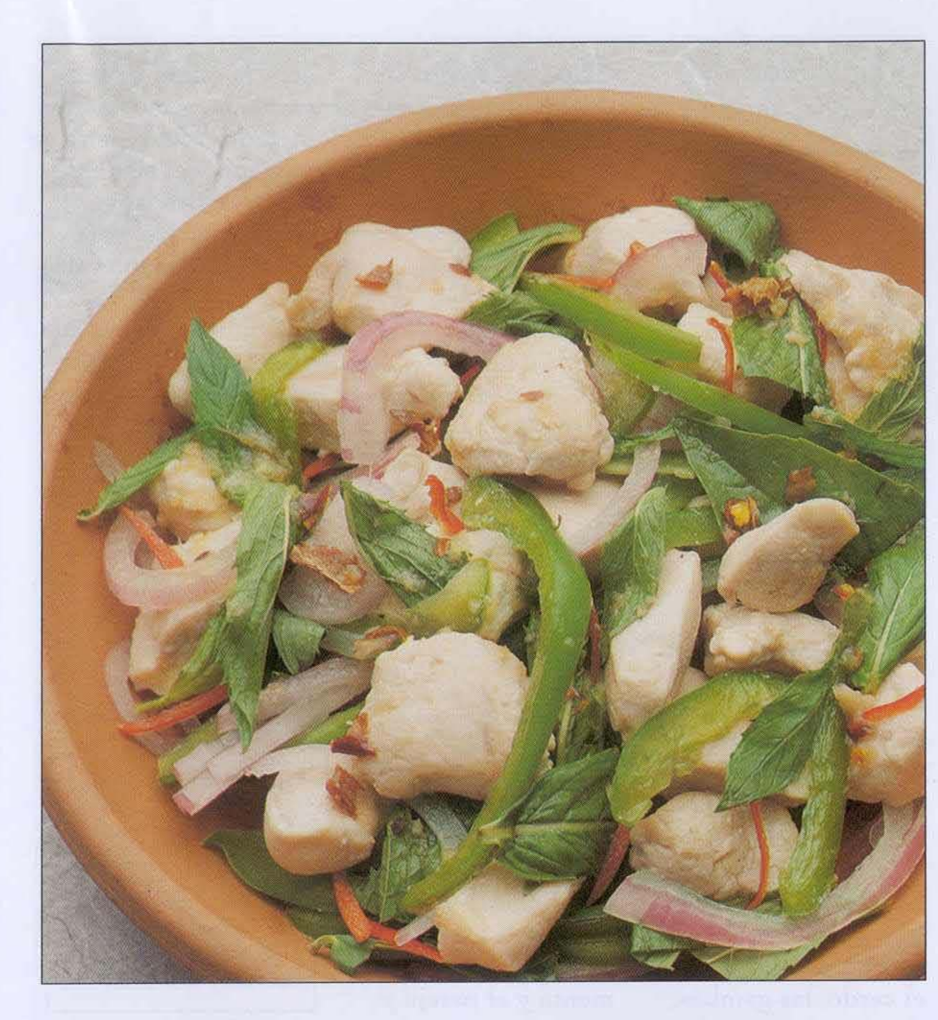
Nota: El sabor a nuez de las guindillas asadas resulta más agradable en ensaladas que las guindillas secas. Para cocinarlas, ponga las guindillas secas en un horno o wok calientes y áselas hasta que adquieran un tono marrón oscuro, pero no deje que negreen. Déjelas enfriar y macháquelas en un mortero.



Corte la cebolla longitudinalmente para obtener tiras curvadas.



Trocee los pimientos en tiras finas de unos 3 cm de longitud.





Ponga el pollo y las verduras en un bol de vidrio y mézclelo todo.



Vierta la salsa de soja y de pescado sobre el resto de los ingredientes.

Ensalada de cerdo asado



Tiempo de preparación: 15 minutos
Tiempo de cocción: 5 minutos
Para 4-6 personas

350 g de cerdo asado con chicharrones
3 cucharadas de cacahuetes tostados
200 g de gambas pequeñas peladas
1 zanahoria mediana troceada y helada en agua fría
1 cebolla roja grande cortada muy fina
1 cebolleta grande troceada
1 cucharada de cilantro picado
1 cucharada de menta picada
1 cucharada de perejil tailandés picado
½ guindilla roja, sin semillas y picada
3 cucharadas de salsa de pescado
3 cucharadas de zumo de lima
azúcar al gusto
1 cebolla mediana cortada fina
4 dientes de ajo en láminas
3 cucharadas de aceite

1 Corte el cerdo en tiras finas y triture los cacahuetes en una picadora.
2 En un bol, mezcle el cerdo, las gambas, la zanahoria bien escurrida, la cebolla y la cebolleta.
3 Mezcle los cacahuetes, el cilantro, la menta y el perejil y eche la mitad en la ensalada, removiendo bien. Mezcle la salsa de pescado y el zumo de lima con azúcar al gusto, viértalo en la ensalada y remuévalo todo.
4 Coloque la ensalada en un plato de servir, cúbrala con film transparente y déjela hasta que vaya a usarla.
5 Fría la cebolla y el ajo en aceite hasta que estén bien dorados y crujientes, retírelos con una espumadera y póngalos sobre papel absorbente.
6 Eche la cebolla y el ajo en la ensalada con la mezcla reservada.

CONSEJO

Para esta ensalada también puede utilizar buey o pollo asado o anillas de calamar cocidas y enfriadas.



Corte la carne de cerdo en largas tiras de unos 2 cm de ancho.



Mezcle la carne de cerdo, las gambas, la zanahoria, la cebolla y la cebolleta.





Mezcle los cacahuetes, el cilantro, la menta, el perejil y la guindilla.



Retire la cebolla y el ajo fritos con una espumadera.

Ensalada de pepino



Tiempo de preparación: 25 minutos
Tiempo de cocción: 5 minutos
Para 6 personas

200 g de calamar
1/4 taza de zumo de limón
1 trozo de raíz de hierba de limón
200 g de filetes de pescado blanco
2 pepinos medianos
1 tronco de apio
200 g de gambas pequeñas peladas
200 g de almejas en lata, escurridas
1 cebolla picada
1 guindilla roja pequeña picada
2 cucharadas de menta picada
1 cucharadita de ajo picado
2 cucharadas de cebolleta picada
1/4 taza de salsa de pescado
azúcar al gusto
hojas de lechuga

1 Hierva las anillas de calamar en agua ligeramente salada con 2 cucharaditas del zumo de limón y con la raíz de hierba de limón durante 30 seg., retírelas y añada el pescado. Cuézalo todo durante 2 min., retírelo y déjelo escurrir. Córtelo en trozos pequeños.
2 Pele los pepinos y córtelos por la mitad a lo largo. Retire las semillas con una cucharita y córtelos en tiras muy finas.
3 Lave el apio y córtelo fino en diagonal.
4 Mezcle el calamar, el pescado, el pepino, el apio, las gambas y las almejas en un bol.
5 En un bol pequeño, mezcle los demás ingredientes, menos la lechuga, y aliñe al gusto. Viértalos sobre la ensalada y remueva.
6 Distribuya las hojas de lechuga en un plato de servir y coloque la ensalada encima. Adórnela con cacahuetes triturados, si lo desea.

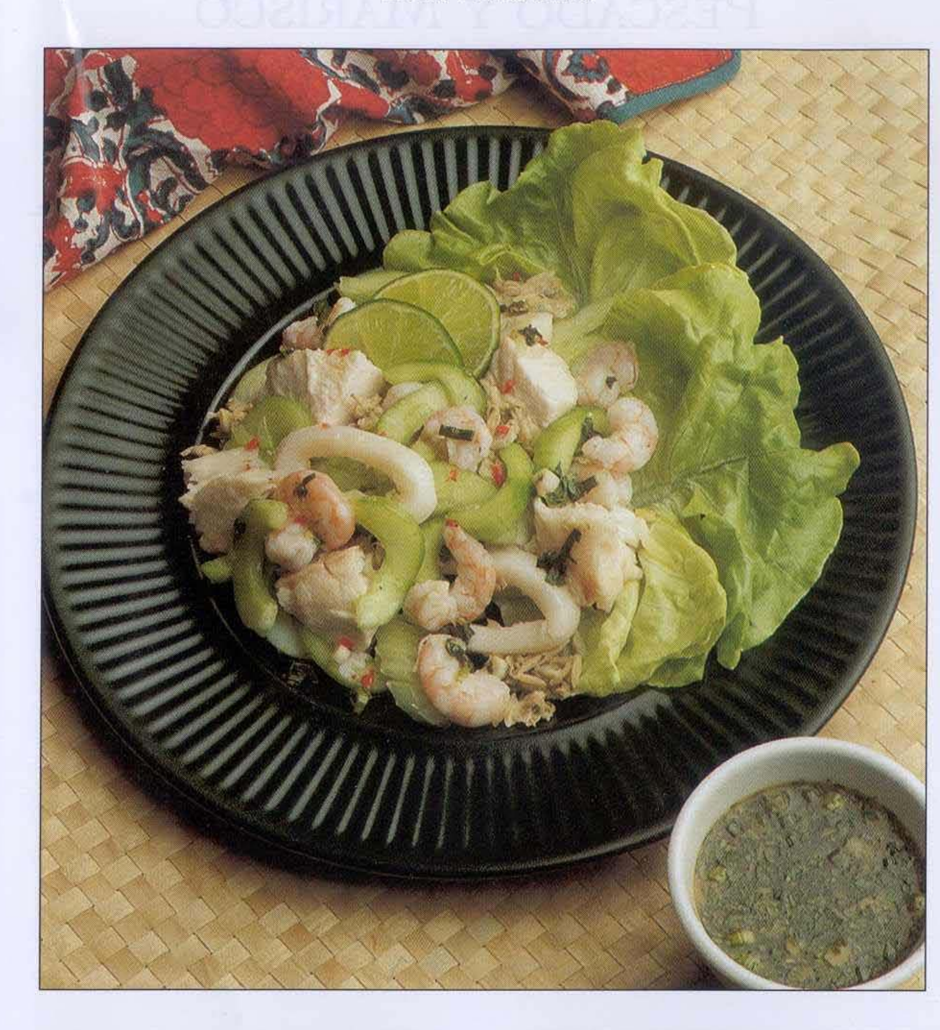
CONSEJO
Puede congelar el líquido de las almejas y usarlo en una receta que precise caldo de pescado o de marisco, o en los espaguetis a la marinara.

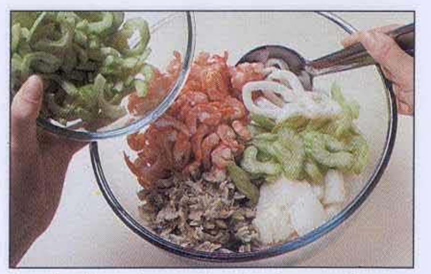


Corte el pescado y los calamares hervidos en trozos pequeños.



Retire las semillas del pepino una vez pelado con la ayuda de una cuchara.





Añada el pepino y el apio al pescado y mezcle bien.



Mezcle el resto de ingredientes, remueva y viértalo todo sobre la ensalada.

Pescado y Marisco

En el Golfo de Tailandia abundan toda clase de pescados y mariscos, y los tailandeses saben sacar buen provecho de tan variada gama. Han adoptado la técnica china para rehogar, que resulta ideal para cocinar el pescado y el marisco.

Langostinos con ajo en salsa picante





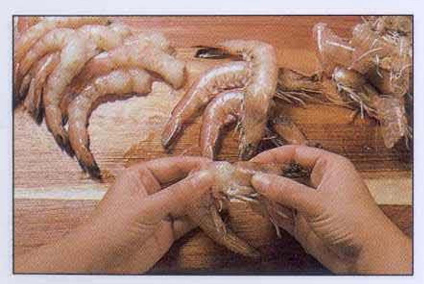
Tiempo de preparación:
8-10 minutos
Tiempo de cocción:
10 minutos
Para 4 personas

- *1 kg de langostinos*
- *1 cebolla mediana*
- *1 cucharada de ajo picado*
- *2 cucharaditas de jengibre troceado*
- *1 guindilla roja sin semillas y cortada*
- *3 cucharadas de aceite vegetal*
- *60 g de brotes de bambú cortados*
- *2 cucharadas de salsa de guindilla*
- *2 cucharadas de salsa de pescado*
- *3 cucharadas de agua*
- *1 cucharadita de fécula de maíz*

1 Pele los langostinos sin quitar las colas. Realice un corte en el vientre y retire el hilo intestinal.
2 Pele la cebolla y córtela longitudinalmente para obtener tiras curvadas.
3 Rehogue la cebolla, el ajo, el jengibre y la guindilla en el aceite hasta que se ablanden. Añada los langostinos y fríalos hasta que cambien de color y empiecen a curvarse. Añada los brotes de bambú y continúe rehogando.
4 Mezcle la salsa de guindilla dulce, la salsa de pescado, el agua y la fécula de maíz, vierta la mezcla en la sartén y remuévala hasta que espese.
5 Adorne con unas hojitas de albahaca.

Consejo

Para trocear el jengibre, pélelo y córtelo en finas tiras, junte tres o cuatro tiras y córtelas en trozos muy pequeños.



Pele los langostinos, dejando la parte de la cola intacta.



Rehogue la cebolla, el ajo, el jengibre y la guindilla hasta que se ablanden.



Agregue los brotes de bambú a los langostinos y rehóguelo todo 1 minuto.



Vierta las salsas mezcladas y la fécula de maíz y remueva hasta que espese.

Curry cremoso de langostinos



Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 18-20 minutos
Para 4 personas

- *1 kg de langostinos frescos medianos*
- *1 cebolla mediana picada fina*
- *3 cucharadas de aceite vegetal o de cacahuete*
- *1 cucharadita de ajo picado*
- *1 cucharadita de jengibre picado*
- *1 guindilla roja, sin semillas y picada*
- *1 cucharada de raíz de hierba de limón picada fina*
- *1 cucharadita de cilantro molido*
- *1 cucharadita de cúrcuma*
- *1 cucharadita de pasta de gambas (vea nota)*
- *400 ml de crema de coco*
- *1 cucharadita de concentrado de tamarindo*
- *2 cucharadas de salsa de pescado*
- *1 manojo pequeño de cilantro fresco*

1 Pele los langostinos, dejando intacta la parte de la cola. Efectúe un corte longitudinal en el vientre, extraiga el hilo intestinal y ábralos oprimiendo como si hiciese chuletas de gamba.
2 Fría la cebolla en aceite hasta que esté bien hecha. En una picadora o mortero triture la cebolla, el ajo, el jengibre, la guindilla y la raíz de hierba de limón hasta obtener una mezcla uniforme. Añada el cilantro, la cúrcuma y la pasta de gambas y pique de nuevo hasta obtener una pasta, añadiendo un poco de crema de coco.
3 Rehogue los ingredientes molidos en la misma sartén que utilizó para la cebolla durante 5 minutos. Añada la crema de coco y el tamarindo, cuando esté a punto de hervir, baje el fuego y remueva mientras se cuece unos 5 minutos.
4 Añada ¾ taza de agua y los langostinos con la salsa de pescado y hiérvalo todo durante 3 minutos.
5 Añada las hojas de cilantro al curry y sírvalo enseguida con arroz.

Nota: La pasta de gambas sabe mejor si se "tuesta" antes de usarla. Envuélvala en papel de aluminio y tuéstela 2 minutos por cada lado en un wok seco. Guárdela siempre en un frasco hermético en un lugar oscuro.

CONSEJO

El sabor de las guindillas es más suave si se retiran las semillas. Use guantes de goma al manipularlas; después limpiélos y lávese las manos con agua y jabón.

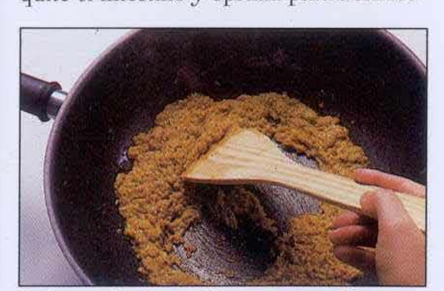




Pele los langostinos, dejando las colas, quite el intestino y oprima para abrirlos.



Fría la cebolla hasta que adquiera un tono dorado oscuro.



Rehogue los ingredientes triturados durante 5 minutos en la sartén.



Añada el tamarindo a la crema de coco y hierva a fuego lento unos 5 minutos.

Calamares con guindillas



Un plato llamativo.

Tiempo de preparación:
20 minutos
Tiempo de cocción:
5-6 minutos
Para 4 personas

500 g de calamares
1 cebolla mediana
1½ cucharaditas de ajo picado
3 guindillas rojas
3 cucharadas de aceite vegetal
2 cucharadas de salsa de pescado
1 cucharada de vinagre de arroz
1½ cucharadas de azúcar de palma (vea nota)
2 cucharadas de agua
1 cucharadita de fécula de maíz

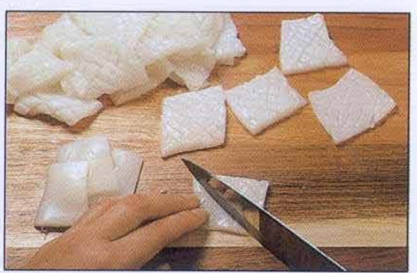
1 Corte los calamares en trozos de 4 x 4 cm. Realice cortes profundos en diagonal en un sentido, primero, y en sentido inverso después. Cuando estén listos, los calamares se habrán curvado y parecerán piñas de pino piñonero.
2 Pele la cebolla y córtela longitudinalmente para obtener tiras curvadas. Sofría la cebolla junto con el ajo y las guindillas, sin semillas y picadas, en el aceite hasta que se ablanden, pero dejando que estén aún crujientes. Agregue los trozos de calamar y fríalos hasta que se curven.
3 Mezcle la salsa de pescado, el vinagre de arroz, el azúcar de palma, el agua y la fécula, eche la mezcla en la sartén y remueva hasta que espese la salsa.
Nota: Triture el azúcar de palma en un mortero y guárdelo en un frasco hermético. Utilice azúcar moreno si no dispone de azúcar de palma.

CONSEJO

El vinagre de arroz se destila a partir de arroz fermentado y se vende en botellas pequeñas. Tiene color claro, dorado pálido, y su sabor resulta un tanto áspero. Se usa en los fritos y en los aliños orientales.



Corte los calamares en cuadrados de 4 x 4 cm.



Realice cortes transversales en un sentido, primero, y a la inversa después.





Rehogue la cebolla, el ajo y las guindillas hasta que estén tiernos.



Añada los calamares y sofríalos hasta que se curven y estén bien hechos.

Pescado en salsa de jengibre



Tiempo de preparación: 18 minutos
Tiempo de cocción: 18 minutos
Para 4-6 personas

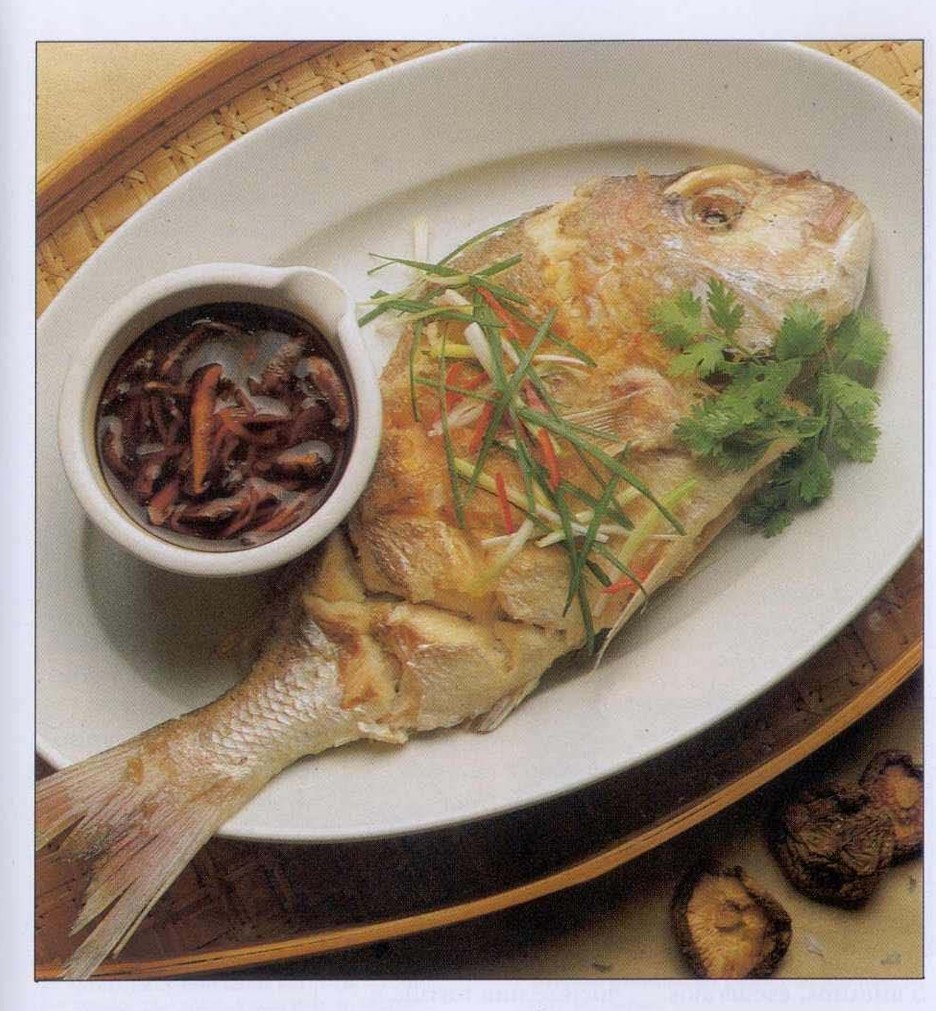
1 kg de dentón u otro tipo de pescado
1/2 taza de harina
1/2 taza de fécula de maíz
aceite para freír

Salsa de jengibre
6 setas negras chinas secas, remojadas
1 cucharada de salsa de soja espesa
1/2 taza de azúcar moreno
1/4 taza de vinagre de arroz
1/2 taza de jengibre marinado, a trozos
1/4 taza de agua
1/2 cucharadita de fécula de maíz

Para la guarnición:
1 guindilla roja
1 cebolleta
hojas de cilantro

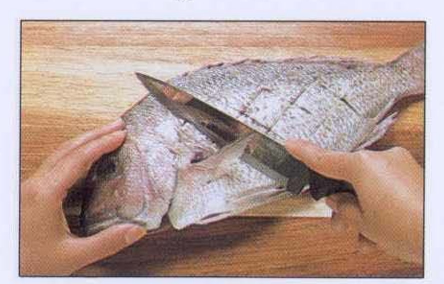
1 Asegúrese de que el pescado ha sido limpiado: lávelo y séquelo bien y realice cortes transversales en cruz por ambos lados.
2 Mezcle la harina y la fécula de maíz con suficiente agua fría para obtener una pasta fina. Ponga a calentar un poco de aceite en un wok o en una sartén donde quepa el pescado. Cúbralo con la pasta y fríalo en el aceite caliente, dándole la vuelta, hasta que la parte interna se pueda desmenuzar con un tenedor.
3 Coloque el pescado en una fuente grande.
4 Para la salsa, escurra las setas, quíteles los tallos y corte los sombreros en tiras muy finas. Ponga los ingredientes de la salsa a calentar y cuézalos a fuego lento, removiendo, durante 4 minutos.
5 Vierta la salsa sobre el pescado y acompáñelo de la guindilla y la cebolleta bien picadas y del cilantro. Sírvalo con arroz.

Nota: Si no dispone de vinagre de arroz, use vinagre destilado o de sidra para compensar el azúcar. El sabor del plato debería ser agridulce.





Quite las aletas, las escamas y limpie el pescado. Seque con papel absorbente.



Practique cortes en cruz a ambos lados del pescado.



Recubra el pescado con la pasta uniformemente y fríalo en aceite caliente.



Escurra las setas y corte los sombreros en tiras finas.

Tallarines tailandeses



Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 20 minutos
Para 4-6 personas

300 g de tallarines de arroz
200 g de gambas pequeñas cocidas y peladas
200 g de pechuga de pollo sin piel, cortada a dados
1 cucharadita de ajo picado
3 cucharadas de aceite vegetal
2 huevos batidos
150 g de brotes de soja
1 cucharada de salsa de soja clara
2 cucharadas de salsa de pescado
1 cucharada de ketchup
½ cucharadita de guindilla troceada
2 cucharadas de azúcar

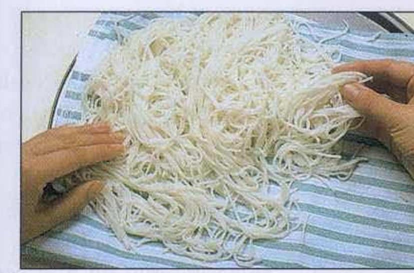
Para la guarnición:
2 cucharadas de cebolletas o ajos tiernos picados
2 cucharadas de cacahuetes tostados, picados
hojas de cilantro
gajos de lima

1 Deje cocer los tallarines en agua hirviendo durante 5 minutos, escúrralos bien y póngalos en una bandeja para que se sequen.
2 Rehogue las gambas, el pollo y el ajo en la mitad del aceite hasta que el pollo se vuelva blanco, retírelo y apártelo.
3 Vierta el huevo batido en la sartén y prepárelo como si hiciese una tortilla a la francesa. Retírelo, enróllelo y córtelo en tiras finas o divídalo en trocitos pequeños en la sartén y luego apártelo del fuego.
4 Sofría los brotes de soja justo hasta que empiecen a ablandarse. Procure que no se pasen y sáquelos de la sartén.
5 Añada el resto del aceite y rehogue los tallarines hasta que queden cubiertos por el aceite. Coloque de nuevo las gambas y el pollo en la sartén con la mitad del huevo, los brotes de soja y los ingredientes restantes. Mézclelos bien y fríalos hasta que estén en su punto.
6 Ponga los tallarines en una fuente y acompáñelos con el resto del huevo y con la guarnición ya preparada, colocando los gajos de lima alrededor del plato.

CONSEJO

Los tailandeses prefieren los tallarines planos de 5 mm hechos de arroz, pero también puede usar tallarines de huevo, tallarines de "celofán" o fideos finos de arroz.

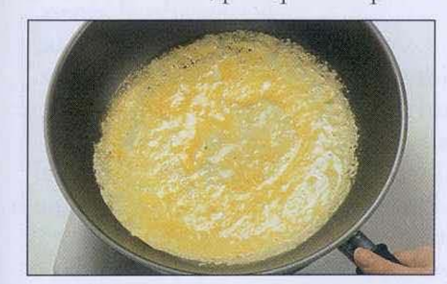




Distribuya los tallarines en una bandeja, de modo uniforme, para que se sequen.



Fría las gambas, el pollo y el ajo hasta que se hagan.



Prepare el huevo como si fuese a hacer una tortilla a la francesa muy fina.



Enrolle la tortilla y córtela en tiras finas.

CARNE Y POLLO

Como norma general, en Tailandia los alimentos se comen en platos, con cuchara y tenedor. Las comidas empiezan con aperitivos frugales, seguidos de una sopa o del plato principal de carne o pollo.

Curry árabe de buey



Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 1 3/4 horas
Para 6 personas

750 g de buey para estofado (el redondo, el morcillo o la paletilla)
3 guindillas rojas secas, sin semillas
1 cucharada de semillas de cilantro
1/2 cucharadita de pasta de gambas
1 trozo de jengibre tailandés (2 cm)
1 raíz de hierba de limón picada
4 dientes de ajo
1/4 taza de aceite vegetal
1 cebolla mediana
1 bastoncillo de canela en rama
2 clavos
4 vainas de cardamomo
8 hojas de curry o 3 hojas de laurel
400 ml de crema de coco
2 cucharadas de crema de cacahuete
2 cucharadas de vinagre o concentrado de tamarindo
1 cucharada de azúcar moreno
1 cucharada de salsa de pescado

1 Corte el buey en dados de 2 cm.
2 Tueste en un wok o en una sartén antiadherente sin aceite las guindillas, las semillas de cilantro y la pasta de gambas hasta que desprendan un fuerte aroma.
3 En una picadora o mortero, triture los condimentos tostados junto con el jengibre, la hierba de limón y el ajo hasta obtener una masa homogénea.
4 Ponga el aceite a calentar y fría la cebolla, muy picada, hasta que esté bien dorada, apártela a un lado de la sartén y fría la pasta condimentada durante 2-3 minutos. Añada las especias enteras y las hojas de curry con 1 cucharada de agua y remueva hasta que el líquido se evapore.
5 Agregue la carne y mézclela con los condimentos hasta que quede cubierta; añada la crema de coco y la de cacahuete y 1 1/2 tazas de agua, tápela y déjela en el fuego 1 1/2 -1 3/4 horas, removiendo de vez en cuando.
6 Disuelva el vinagre en 2-3 cucharadas de salsa, échela en el plato y añada azúcar y salsa de pescado al gusto. Fríalo 5-6 min. más.
7 Sírvalo con arroz.
Nota: Puede adquirir el jengibre tailandés molido (kha) bajo el nombre de galingale o laos en polvo en tiendas de comida indonesia.





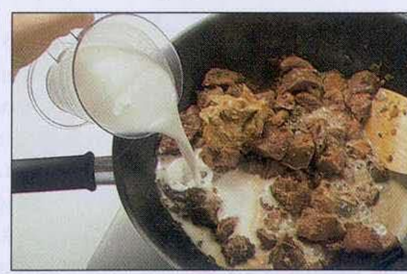
Tueste las guindillas, el cilantro y la pasta de gambas.



Machaque los condimentos tostados con el jengibre, el ajo y la hierba de limón.



Añada 1 cucharada de agua a las cebollas y los condimentos.



Añada la crema de coco a la carne y la mezcla de especias y mézclelo bien.

Curry rojo de buey



"Rojo" por la gran cantidad de guindillas.

Tiempo de preparación: 20 min. + 15 min. en remojo
Tiempo de cocción: 40 minutos
Para 6 personas

- *6-10 guindillas rojas secas, remojadas en agua caliente durante 15 min.*
- *3 hojas secas de lima cafre, remojadas en agua caliente 15 minutos*
- *1 cucharada de semillas de cilantro*
- *1/2 cucharadita de semillas de alcaravea*
- *1 cucharadita de pasta de gambas*
- *1 raíz de hierba de limón picada*
- *1 cebolla mediana picada fina*
- *4 dientes de ajo*
- *1 trozo de jengibre tailandés (2 cm) o 1 cucharada de laos en polvo*
- *2 cucharadas de aceite vegetal*
- *800 ml de leche de coco*
- *1 kg de buey para estofado (redondo o tapa)*
- *1 guindilla roja fresca, sin semillas y en tiras*
- *200 g de judías verdes en tiras*
- *2 cucharadas de salsa de pescado*

1 Escurra las guindillas, ábralas y retire las semillas. Escurra las hojas de lima.
2 En un wok o sartén antiadherente, tueste las semillas de cilantro y de alcaravea y la pasta de gambas hasta que desprendan un olor intenso. Tritúrelas en una picadora o mortero con la hierba de limón, la cebolla, el ajo y el jengibre. Añada las guindillas remojadas y las hojas de lima y triture hasta obtener una masa uniforme.
3 Fría los ingredientes en el aceite 3-4 min., añada la leche de coco y fríalo todo a fuego moderado durante 25 minutos, hasta que el aceite se separe y flote en la superficie.
4 Mientras, corte la carne en tiras finas de no más de 2 cm de ancho. Póngala en la salsa con la guindilla fresca y las judías y cuézalas a fuego lento hasta que el buey y las judías estén tiernos. Añada salsa de pescado al gusto.
5 Sirva el curry rojo de buey con arroz y adórnelo con ramitas de cilantro o con pepino cortado en tiras muy finas.

Consejo

Tenga cuidado al limpiar y utilizar las guindillas. Si no desea que el sabor del plato sea demasiado picante, utilice menos guindillas.





Use guantes para manipular las guindillas y retire las semillas con cuidado.



Añada las guindillas y las hojas de lima a la pasta de gambas y a las especias.



Añada leche de coco a la mezcla con los condimentos y rehóguela 25 minutos.



Corte el buey en tiras finas, agréguelo a la salsa y cuézalo hasta que esté tierno.

Curry verde de pollo



Tiempo de preparación: 30 minutos
Tiempo de cocción: 30 minutos
Para 6 personas

- *2 cucharaditas de semillas de cilantro*
- *1 cucharadita de granos de pimienta negra*
- *3-5 guindillas verdes frescas, sin semillas y picadas*
- *1 cm de jengibre tailandés o 2 cucharaditas de laos en polvo*
- *3 cucharadas de hojas de cilantro picadas*
- *2 dientes de ajo*
- *3 cucharadas de cebolleta picada*
- *1 trozo de raíz de hierba de limón*
- *2 cucharadas de aceite vegetal*
- *400 ml de crema de coco*
- *4 hojas de lima cafre*
- *850 g de pollo deshuesado*
- *1 manojo de albahaca fresca*
- *1 cucharada de salsa de pescado*

1 Machaque el cilantro y los granos de pimienta negra en un mortero.

2 Añada los condimentos frescos (guindillas, jengibre, cilantro, ajos, raíz de hierba de limón y cebolletas) y muélalos hasta obtener una pasta homogénea.

3 Fría la masa en una sartén mediana con aceite 3-4 minutos, añada la crema de coco y las hojas de lima y cuézalo todo a fuego lento 10 min.

4 Corte el pollo en dados de 2 cm., échelo en la salsa con 1 taza de agua y déjelo cocer a fuego lento unos 20 minutos.

5 Separe las hojas de albahaca de los tallos. Añada la albahaca y la salsa de pescado al curry y sírvalo con arroz.

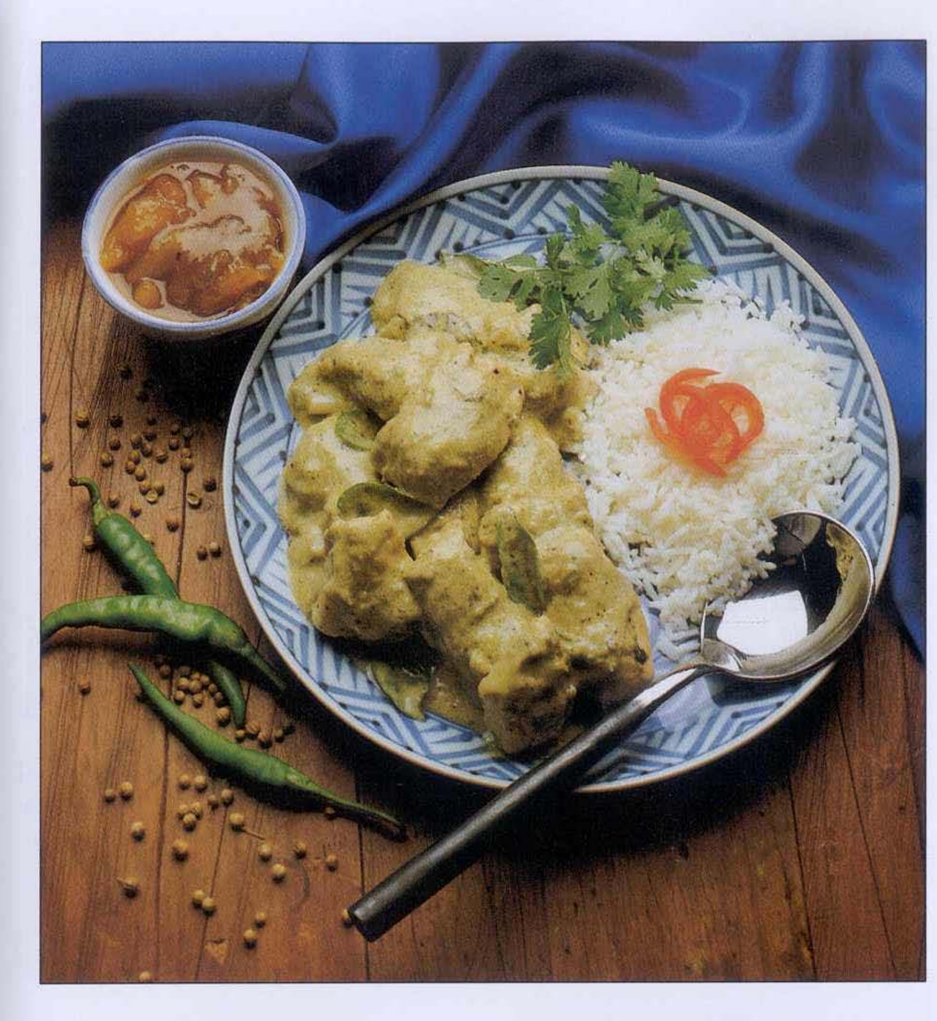
CONSEJO
Compre un molinillo de café económico y utilícelo exclusivamente para moler especias.

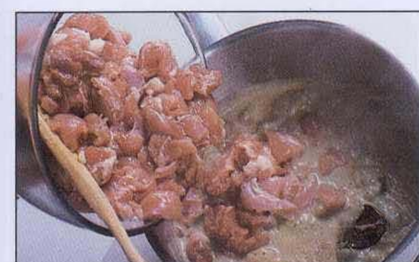


Pique bien las semillas de cilantro y los granos de pimienta.



Añada los condimentos frescos y tritúrelos hasta obtener una pasta.





Eche el pollo cortado en dados en la salsa y cuézalo hasta que esté tierno.



Añada las hojas de albahaca y la salsa de pescado. Sírvalo enseguida.

Curry de pollo y nueces



Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 65 minutos
Para 4-6 personas

1 pollo de 1,5 kg
400 ml de crema de coco
2 guindillas verdes, sin semillas
2 cucharadas de semillas de cilantro
1 cucharadita de semillas de comino
1-2 cucharaditas de guindilla seca troceada
1 cucharadita de pasta de gambas
1 cucharadita de ajo picado
1 cucharadita de jengibre picado
2 cucharaditas de azúcar
2 cucharadas de aceite vegetal
3 cucharadas de crema de cacahuete crujiente
2 cucharadas de salsa de pescado
el zumo de 2 limas

1 Corte el pollo en trozos grandes y colóquelos en una sartén con la crema de coco y 1 taza de agua. Añada las guindillas, póngalo todo a hervir, tápelo y baje el fuego. Cuézalo a fuego lento 30 minutos hasta que el pollo esté tierno.

2 Ase el cilantro, el comino, la guindilla troceada y la pasta de gambas en un wok o sartén antiadherente hasta que desprendan un intenso aroma. Tritúrelo todo con el ajo, el azúcar y el jengibre hasta obtener una pasta.

3 Cueza la pasta en el aceite 2-3 minutos, retire el pollo con una espumadera y apártelo. Vierta el líquido con las guindillas en la pasta de los condimentos. Hiérvalo todo a fuego lento hasta que el líquido se evapore (20 minutos).

4 Añada la crema de cacahuete, removiendo hasta que se disuelva en la salsa, incorpore el pollo y cuézalo a fuego lento unos 10 minutos. Eche la salsa de pescado y el zumo de lima y sírvalo en un plato con arroz.





Corte el pollo en trozos grandes, tal como aparece en la fotografía.



Ase las especias y la pasta de gambas en una sartén sin aceite.



Añada la crema de cacahuete a la salsa y remueva bien para que se mezcle.



Incorpore el pollo y cuézalo a fuego lento hasta que esté tierno.

Buey en salsa de ostras con setas



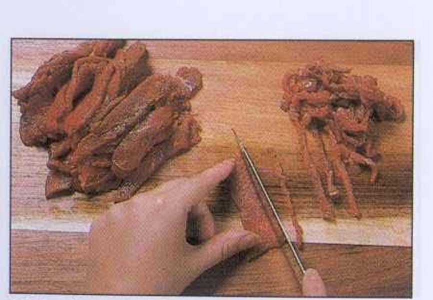
También puede usar champiñones frescos.

Tiempo de preparación: 15 min. + 1 hora de marinada
Tiempo de cocción: 6 minutos
Para 4 personas

600 g de buey
1 cucharada de salsa de pescado
1 cucharadita de azúcar
2 cucharaditas de jengibre picado
1 cebolla mediana
2 cucharadas de aceite vegetal
200 g de setas pajizas de lata
1/4 taza de caldo de buey o de agua
1 cucharadita de fécula de maíz
2 cucharadas de salsa de ostras
2 cucharadas de cebolleta picada

1 Corte la carne de buey (culata o solomillo) en finas tiras, colóquelas en un plato y añada la salsa de pescado y el azúcar. Marínelo todo durante 1 hora, removiendo de vez en cuando.
2 Fría el jengibre y la cebolla en el aceite hasta que se ablanden. Apártelos a un lado en la sartén y fría el buey hasta que cambie de color. Añada las setas escurridas y siga friéndolo todo.
3 Mezcle el caldo o el agua con la fécula de maíz, viértalo en la sartén y remueva hasta que espese. Añada la salsa de ostras y la mitad de las cebolletas. Mézclelo todo y hiérvalo a fuego lento.
4 Sírvalo con arroz y adórnelo con el resto de las cebolletas.

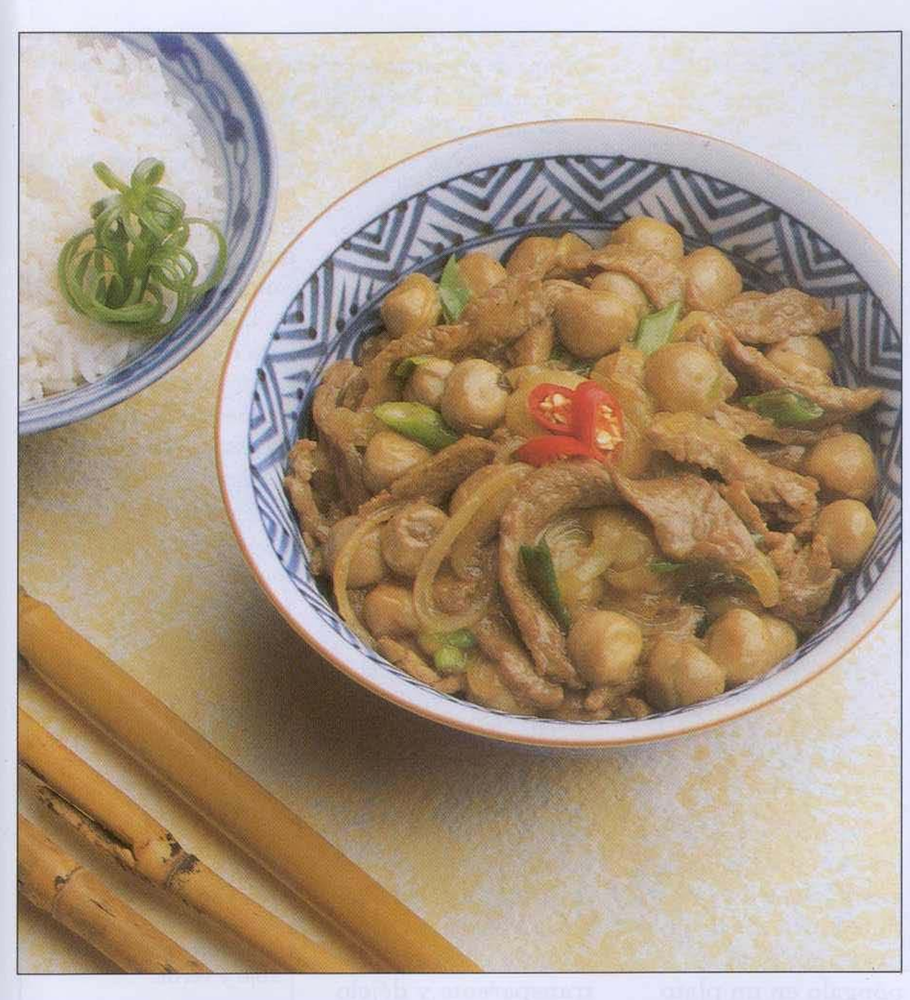
Consejo
No deje que la carne se "haga" del todo al freírla, o se endurecerá. Si la sartén no es grande ni la llama intensa, fría la carne por tandas.



Quite la grasa de la carne y corte esta última en tiras muy finas.



Ponga el buey en un bol, añada la salsa de pescado y el azúcar y marínelo 1 h.





Añada el buey a la sartén con la cebolla y fríalo todo durante 2 minutos.



Eche las setas en la sartén con el buey y la cebolla y siga friéndolo todo.

Carne de buey picante



Tiempo de preparación: 15 min. + 1 hora de marinada
Tiempo de cocción: 6-8 minutos
Para 4-6 personas

1 cucharada de azúcar moreno
500 g de carne de buey (culata o redondo)
3 cucharaditas de jengibre rallado
1 cebolla pequeña, rallada
1 cucharadita de ajo picado fino
1 cucharada de salsa espesa de soja
2½ cucharadas de aceite vegetal o de cacahuete
3 cebolletas cortadas longitudinalmente en cuartos de 3 cm
200 g de mazorcas de maíz pequeñas de lata, escurridas
80 g de brotes de bambú, escurridos
4 guindillas (2 verdes y 2 rojas), sin semillas
2 cucharadas de salsa de pescado
½ taza de agua
1 cucharadita de fécula de maíz

1 Triture el azúcar moreno o de palma hasta hacer un polvo fino, corte el buey en tiras muy finas y póngalo en un plato con el jengibre, la cebolla, el ajo, el azúcar y la salsa de soja. Mézclelo todo, cúbralo con film transparente y déjelo reposar 1 hora, removiendo a intervalos.
2 Ponga aceite a calentar y saltee las cebolletas, el maíz, los brotes de bambú y las guindillas durante 1½ min. y luego retírelos de la sartén. Caliente ésta de nuevo y fría el buey rápidamente.
3 Mezcle la salsa de pescado, el agua y la fécula de maíz, añádalo al contenido del plato con el resto de la marinada y cuézalo todo hasta que espese.
4 Incorpore de nuevo las verduras y fríalo todo 1-2 minutos.
5 Sírvalo con arroz.

CONSEJO

Si desea que el plato resulte más suave pero igual de sabroso y atractivo, sustituya las guindillas por pimiento rojo y verde.



Utilice un mortero o una cuchara para machacar el azúcar de palma.



Mezcle bien la carne, la cebolla, el jengibre, el ajo, la soja y el azúcar.



Saltee las cebolletas, el maíz, las guindillas y los brotes de bambú.



Incorpore de nuevo las verduras y fríalas con la carne durante 2 minutos.

Pollo frito con guindillas y albahaca

Tiempo de preparación:
10 minutos
Tiempo de cocción:
5 minutos
Para 4 personas



300 g de pechuga de pollo con piel
2 cucharadas de aceite vegetal o de cacahuete
2 cebolletas, cortadas en dados
2 cucharadas de guindilla muy picante, picada
1 cucharadita de salsa espesa de soja
2 cucharadas de azúcar de palma
2 cucharadas de salsa de pescado
1 taza de hojas de albahaca

1 Corte el pollo en dados pequeños y ponga aceite a calentar en un wok o sartén antiadherente.
2 Fría el pollo a fuego rápido hasta que se vuelva blanco.
3 Añada las cebolletas y las guindillas y saltéelo todo 1 minuto.
4 Vierta las salsas y el azúcar triturado, remueva ligeramente y añada la albahaca.
5 Sírvalo con arroz.

CONSEJO

Si lo desea, puede sustituir las guindillas picantes por una guindilla roja o verde de sabor más suave, retirándole las semillas.



Corte las pechugas de pollo en dados pequeños de unos 2 centímetros.



Fría el pollo a fuego fuerte hasta que adquiera color blanco.



Eche las cebolletas y las guindillas y saltéelo todo durante 1 minuto.



Añada la salsa de pescado, la salsa de soja y el azúcar de palma triturado.

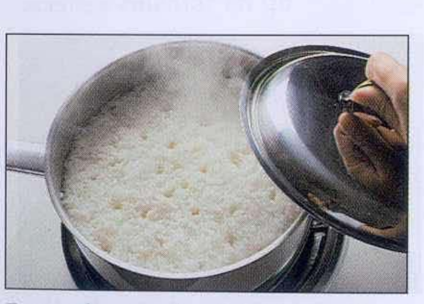
Arroz frito con pollo



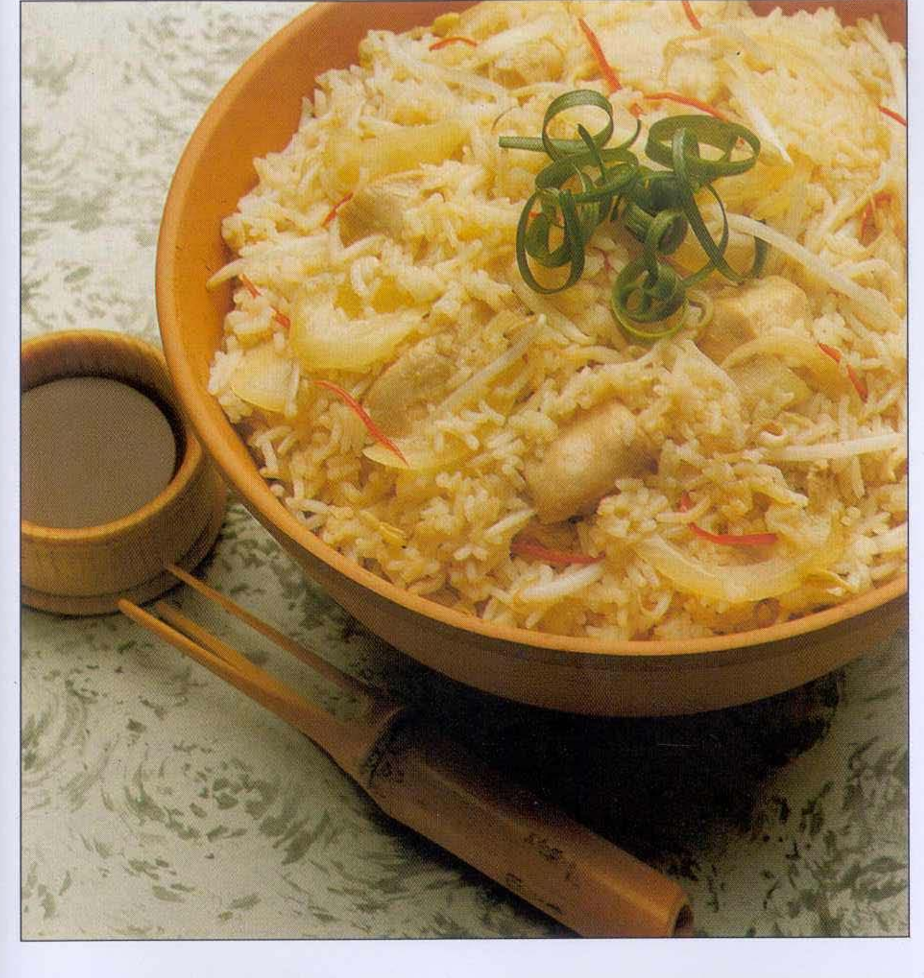
Tiempo de preparación: 15 minutos
Tiempo de cocción: 25 minutos
Para 6 personas

2½ tazas de arroz de grano largo
3½ tazas de agua
3 cucharadas de aceite vegetal
200 g de pechuga de pollo sin piel, cortada en dados
1 cebolla mediana cortada en aros
1 diente de ajo picado
150 g de brotes de soja
2 cucharadas de salsa de pescado
salsa clara de soja
cebolletas troceadas
1 guindilla roja, sin semillas y troceada (vea nota)

1 Ponga el arroz y el agua en una cacerola, llévelo a hervir rápidamente, tápelo y hiérvalo a fuego muy lento durante unos 16 minutos hasta que el arroz esté tierno y haya absorbido el líquido.
2 Ponga el aceite a calentar y sofría el pollo hasta que cambie de color. Retírelo de la sartén, añada la cebolla y fríala hasta que se ablande, luego añada el ajo y los brotes de soja y fríalo todo unos segundos.
3 Incorpore el arroz y el pollo y alíñelo con la salsa de pescado. Sofríalo a fuego fuerte unos minutos y añada la salsa de soja al gusto.
4 Colóquelo todo en una fuente de servir y adórnelo con las cebolletas y los trozos de guindilla.
Nota: Para preparar la guindilla como adorno, divídala por la mitad longitudinalmente, retire las semillas, corte ambas partes en trocitos y mójelos en agua fría.


Ponga el arroz a hervir hasta que el líquido se evapore y se abran túneles.


Sofría la cebolla hasta que se ablande y luego añada los brotes de soja y el ajo.




Añada la salsa de pescado al arroz frito y a la mezcla de pollo.


Corte las cebolletas en tiras finas para usarlas como adorno.

Postres

Es costumbre poner punto final a una comida tailandesa con un plato dulce o con un bol de rica fruta fresca tropical. La leche de coco y el arroz se utilizan en esta ocasión para elaborar dulces y sabrosos puddings.

Natillas de coco



½ taza de azúcar
400 ml de crema de coco de lata
6 huevos
30 g de mantequilla

1 Cueza el azúcar y la crema de coco al baño María.
2 Bata bien los huevos, páselos por un colador de nailon, échelos en la leche de coco y remueva bien.
3 Cuézalo encima de agua hirviendo, removiendo lentamente, hasta que

Tiempo de preparación: 10 minutos
Tiempo de cocción: 50 minutos
Para 6 personas

las natillas se hayan espesado lo suficiente como para cubrir la parte posterior de la cuchara (8 min.). Retírelas del fuego y écheles mantequilla.
4 Engrase 6 tarrinas individuales (de unos 125 ml de capacidad) con mantequilla derretida y vierta las natillas en las tarrinas.
5 Caliente el horno a 180 °C y cueza las tarrinas, colocadas en una bandeja de horno con agua caliente, durante 30 minutos.
6 Apague el horno y encienda el grill para gratinar la parte superior.
7 Sírvalas, calientes o frías, con nata montada o crema de coco y rodajas de fruta tropical.

Consejo

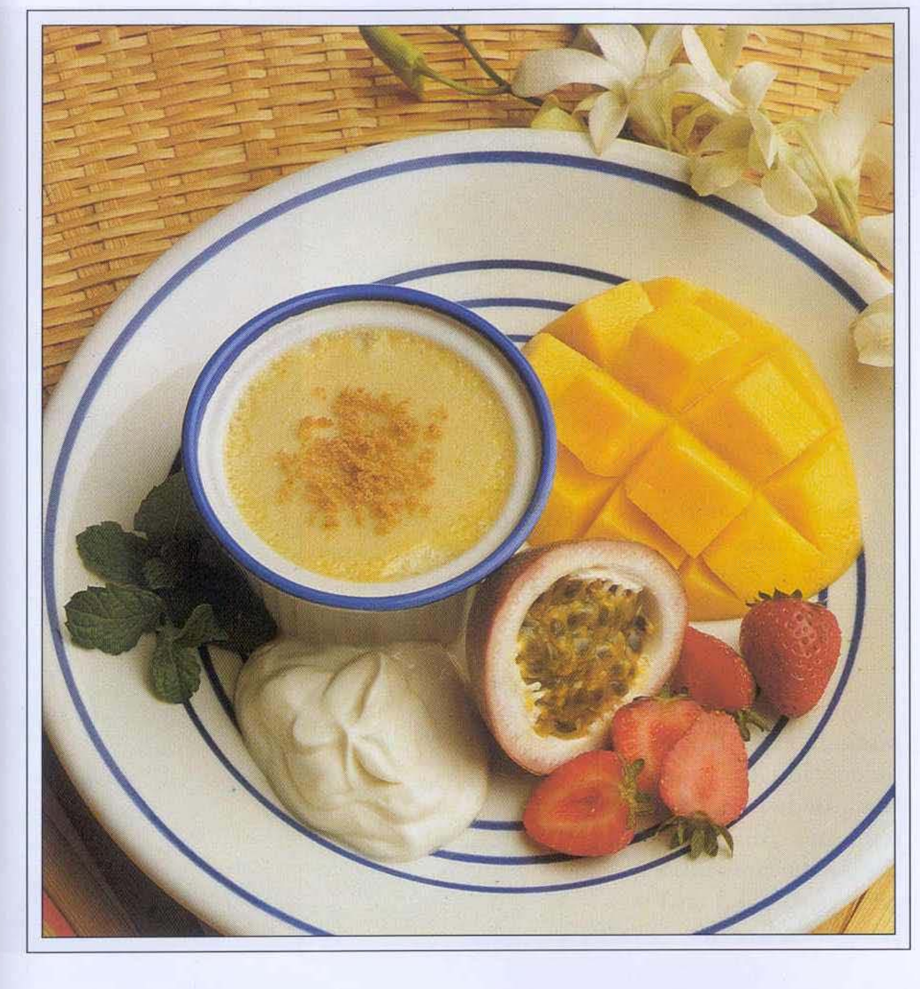
También puede utilizar un molde de metal para pasteles: el tiempo de cocción será de unos 35 minutos. Córtelas en triángulos para servir.

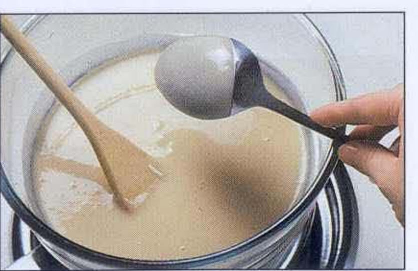


Disuelva el azúcar y la crema de coco en un cazo sobre agua hirviendo.

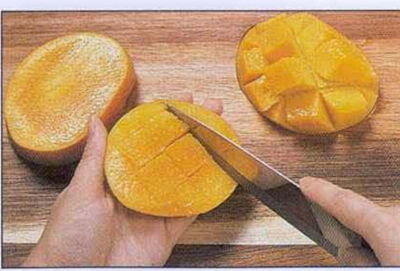


Eche los huevos batidos en la crema de coco y remueva durante 8 minutos.





Al espesarse, las natillas deberían cubrir la parte posterior de una cuchara.



Realice cortes en las mitades de los mangos y retire la piel hacia atrás.

Arroz con mangos



Con fruta tropical.

Tiempo de preparación: 20 min. + una noche en remojo
Tiempo de cocción: 30 minutos
Para 6 personas

1½ taza de arroz, en remojo durante una noche
3 cucharadas de azúcar de palma
3 cucharadas de agua caliente
3 mangos maduros, en rodajas
400 ml de crema de coco

1 Escurra el arroz y póngalo en una cesta de cocción al vapor forrada de papel de aluminio. Añada agua fría hasta que cubra el arroz (unos 1,5 cm) y póngalo a hervir 30 min. hasta que se haga. Prénselo en un molde engrasado con aceite y déjelo enfriar.
2 Disuelva el azúcar en el agua caliente.
3 Corte el arroz en triángulos y póngalo en platos de postre con los mangos. Eche la crema de coco y el azúcar.

CONSEJO

Para esta receta, puede utilizar cualquier tipo de arroz de grano redondo o corto.



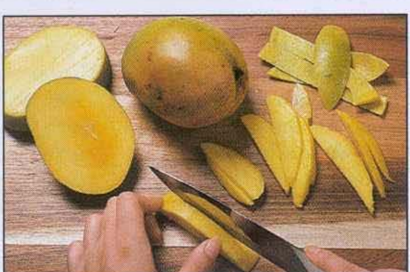
Ponga el arroz escurrido en la cesta forrada con aluminio y añada agua.



Prense el arroz para que quede uniforme en un molde engrasado.



Eche agua caliente al azúcar de palma y remueva para que se disuelva.



Divida el mango por la mitad, pélelo y córtelo en rodajas finas.

Glosario

Albahaca
La albahaca dulce y la variedad thai, algo más picante, son a la vez un adorno y un sabroso condimento en la cocina tailandesa.

Arroz
Los tailandeses prefieren el arroz de grano largo que se procesa por un método de absorción. Coloque el arroz y una cantidad algo mayor de agua en una cacerola bien tapada. Cuando arranque a hervir, reduzca la llama. El arroz estará listo en unos 18 minutos y habrá absorbido toda el agua. El arroz de gluten, que se cuece hasta formar una masa gruesa y feculenta, se usa para los postres. También existe una deliciosa variedad rojinegra de grano largo.

Azúcar de palma
Azúcar de color marrón oscuro que se obtiene de las palmeras. Se puede sustituir por azúcar moreno.

Brochetas satay
Brochetas finas de bambú que se ponen en remojo en agua y se untan con aceite antes de usarlas.

Brotes de bambú
Normalemente se venden en lata, pero a veces también se encuentran frescos. Pélelos hasta la parte cremosa y póngalos a hervir para ablandarlos. Guarde los que no use en la nevera, cambiándoles el agua a diario.

Brotes de soja
Lave con agua fría los brotes de soja antes de usarlos. Utilícelos a los dos días de comprarlos, como máximo.

Cardamomo
Una especia dulce, muy aromática, de semilla negra y cáscara verde. A ser posible, use la vaina entera en lugar de la especia en polvo.

Cilantro
Uno de los más preciados condimentos en la cocina tailandesa. La semilla redonda de color ocre se tuesta y se muele como especia. La planta entera, con raíces, tallos y hojas, se tritura o se muele para acompañar a los curries. Las hojas dentadas que recuerdan al perejil, con su sabor y aroma característicos, se usan como adorno.

Concentrado de tamarindo
Pasta ácida de color marrón oscuro hecha de las semillas de tamarindo, se utiliza por su peculiar sabor en la cocina tailandesa y se puede sustituir por zumo de limón o por vinagre.

Crema o leche de coco
Se vende en lata, en polvo en paquetes envasados al vacío y es muy apreciada en la cocina tailandesa. Se obtiene triturando la pulpa blanca del coco con agua, si el resultado es espeso, se le llama crema, y si es claro, leche. No es el líquido claro que hay en el interior del coco. Guarde la crema o la leche que no use en el congelador.

Fideos de arroz
Los fideos finos de arroz son fideos blancos planos hechos con harina de arroz, que se usan en los platos con tallarines y en las sopas.

Fideos finos de soja
Fideos duros, muy delgados, hechos de un tipo de harina de soja. Se vuelven transparentes al cocinarlos.

Gambas secas
Gambas pequeñas peladas que se secan al sol y sirven de sabroso condimento para algunos platos.

Guindillas
En Tailandia, se usan muchas y variadas clases. La más pequeña y una de las más picantes no mide más de 1,5 cm., pero la más utilizada es la guindilla roja seca. La variedad thai suele ser muy picante y de color

rojo vivo. Guarde las guindillas en un lugar seco, fresco y oscuro, preferentemente en un tarro bien cerrado, o guárdelas en la nevera. La guindilla seca troceada puede sustituir a las guindillas secas picadas o a la guindilla en polvo. Esta última es una especia en polvo que se obtiene al moler la guindilla roja seca. Guárdela lejos de la luz, la humedad o el calor. La salsa de guindilla aparece en muchas formas. Las salsas espesas, picantes y dulces al estilo chino deben conservarse en la nevera. La salsa dulce semitransparente de color rojo que se usa para acompañar marinadas y salsas se llama "salsa de guindilla para pollo".

Hojas de curry
Hojas pequeñas, de color verde oscuro y brillantes, similares a las hojas de laurel, que pueden sustituirlas. A veces se encuentran frescas, pero normalmente secas.

Jengibre
La raíz de jengibre fresco se muele o se ralla para usar en las salsas al curry. El jengibre thai (kha) tiene un sabor similar al del jengibre corriente. A veces se encuentra fresco, pero se suele vender como laos en polvo, un polvo fino de color ocre. Dos cucharaditas de laos en polvo equivalen a un trozo de 1 cm de kha fresco.

Limas
El zumo, el fruto y las hojas de lima confieren a los platos tailandeses un sabor muy peculiar. Las hojas de lima cafre se venden secas y deben guardarse en un tarro de especias.

Raíz de hierba de limón
La raíz de color verde blanquecino de la hierba de limón se usa en muchas sopas y curries. En la cocina sólo se usa la raíz, puesto que las largas hojas de color verde se utilizan para elaborar un refrescante té. La raíz seca de la hierba de limón picada o en polvo tiene un sabor que recuerda un poco a la pimienta.

Salsa de ostras
Salsa china espesa, de color marrón oscuro y un tanto salada, hecha de ostras y que resulta excelente con verduras y marisco, aunque también se utiliza a menudo para acompañar al buey. Guárdela en la nevera.

Salsa de pescado
Conocida en Tailandia como "*nam pla*", esta salsa salada de color ámbar se obtiene de la fermentación del pescado salado y los tailandeses la usan tanto como los chinos usan la soja. Se vende en botellas largas y se conserva bien durante varios meses. La salsa de calamar es muy parecida. La versión vietnamita de la salsa se llama "*nuoc nam*".

Setas
Las setas chinas negras se dejan en remojo en agua caliente durante 20 minutos. Las setas pajizas son setas pequeñas de color gris oscuro y de forma redonda que se venden en lata. Se pueden sustituir por champiñones.

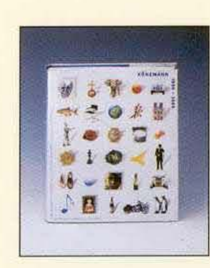
Tortas de won ton
Pequeños cuadrados hechos de una fina lámina de pasta de harina y huevo que se utilizan para envolver aperitivos fritos o al vapor. Se venden en paquetes en tiendas de comida china y se pueden congelar. Las tortas frescas pueden cocinarse como si se tratase de pasta italiana y se pueden enrollar.

Tortas para rollitos de primavera
Láminas flexibles de harina de arroz blanco que se venden congeladas. Al utilizarlas, manténgalas cubiertas por un paño para que no se sequen.

ÍNDICE

OTROS TÍTULOS DE ESTA COLECCIÓN:

Aperitivos y entrantes
Asados
Auténticos puddings ingleses
Budines clásicos
Brownies, dulces de azúcar y coberturas
Clásicas recetas con patatas
Clásicos de chocolate
Clásicos guisos y cazuelas
Cocina cajún
Cocina china
Cocina escocesa
Cocina española
Cocina francesa
Cocina griega
Cocina india
Cocina indonesia
Cocina inglesa
Cocina irlandesa
Cocina italiana
Cocina japonesa y coreana
Cocina libanesa
Cocina ligera
Cocina marroquí
Cocina mexicana
Cocina para niños
Cocina popular internacional
Cocina tailandesa
Cocina tex-mex
Cocina vegetariana rápida
Comida rápida para niños
Comidas y meriendas para niños
Deliciosas ensaladas
Deliciosas recetas de carne picada
Deliciosas recetas de pollo
Deliciosos platos al curry
Detalles navideños
Banquetes, dulces y regalos
Dulces y bombones
El mundo de las hamburguesas
Fiestas infantiles
Galletas, pastas y mantecadas
Guisos y cazuelas
Helados y postres
Las hierbas imprescindibles
Las mejores recetas de pasta
Masas y hojaldres
Meze
Cocina mediterránea
Cocina vegetariana rápida
Muffins & Scones
Nuevas recetas de verdura
Nuevas recetas infantiles
Panes y bollería
Pasta perfecta
Pasta rápida
Pasteles al instante
Pasteles rápidos y sabrosos
Pasteles y puddings
Pasteles y tartas
Pequeñas delicias de fiesta
Pescados y mariscos
Pizzas y gratinados
Platos clásicos de arroz
Platos clásicos de verduras
Pollo al minuto
Presentes navideños
Recetas y detalles
Recetas de patata populares
Recetas para sorprender
Repostería clásica
Tartas y pasteles
Sabrosas recetas de pollo
Sabrosas tapas
Salsas y aliños
Salteados y guisos de sartén
Sensacionales cócteles y bebidas para fiestas
Sopas de todo el mundo
Tapas
Tartas de fiestas infantiles
Tartas y pasteles de chocolate
Tartas y pasteles de queso
Tartas dulces y saladas
Tentadoras pastas de té
Todo para la barbacoa
Tortillas, crêpes y rebozados
Yum Cha y otras delicias asiáticas



En el catálogo de la editorial Könemann Verlagsgesellschaft mbH encontrará más de 1.000 títulos del programa internacional. De venta en todas las librerías.
568 pág., aprox. 1.500 ilust.; tapas duras, encuadernado en tela, sobrecubierta; 26,8 x 31,2 cm; en 6 idiomas; 2.000 ptas.

KÖNEMANN Verlagsgesellschaft mbH · Bonner Straße 126 · D-50968 Colonia